n. 26-27 Settimanale - 7 luglio 2021

VANITY FAIR

Giulia Stabile, ballerina, e Sangiovanni, cantautore da record di ascolti, 19 e 18 anni, vincitori di *Amici 20*, il talent show dove si sono innamorati.

GIULIA E SANGIOVANNI

Summer of LOVE

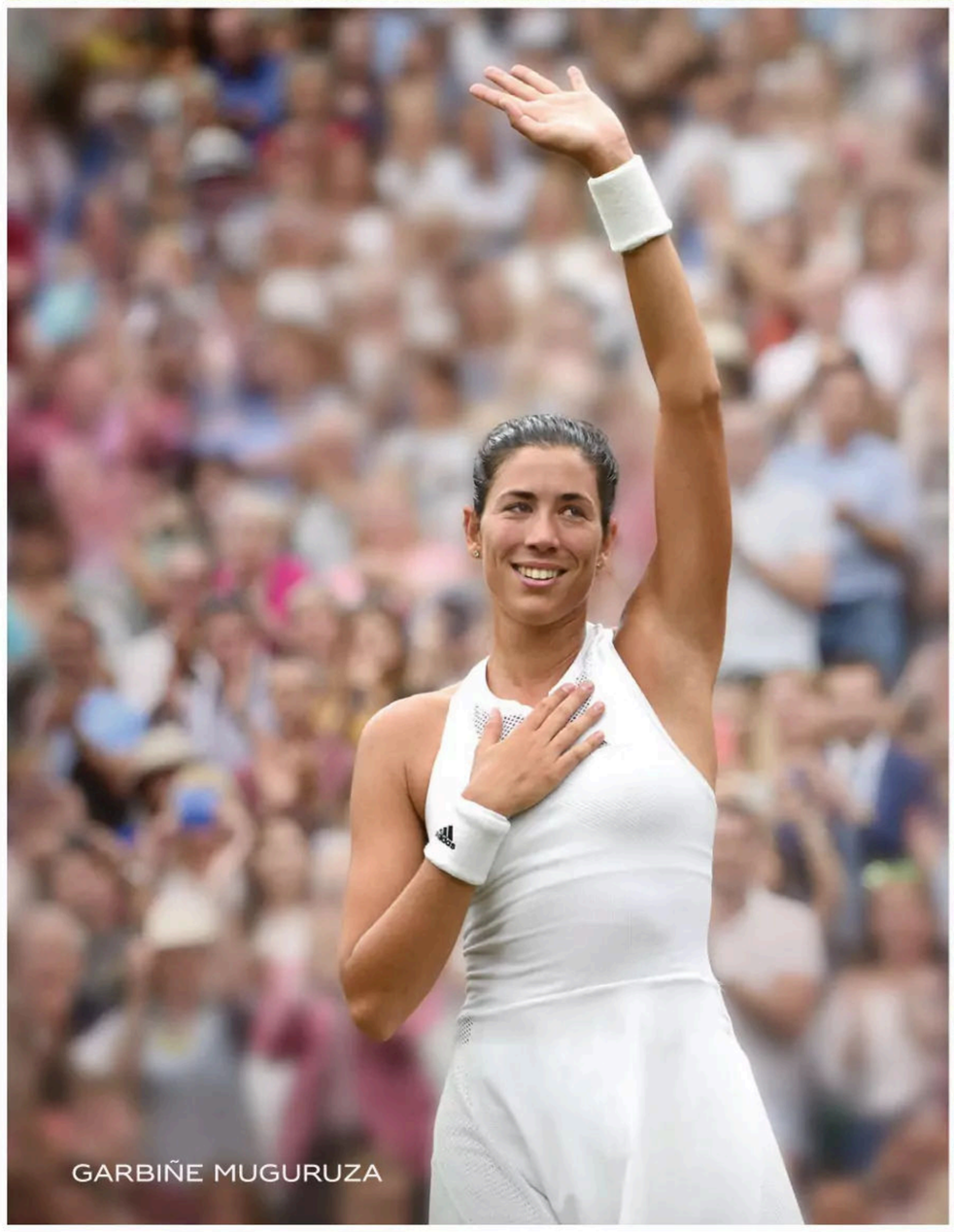
L'ESTATE DELLE PRIME VOLTE, DELL'AMORE, DELLA LIBERTÀ, DELLA LEGGEREZZA. STORIE DI UNA GENERAZIONE CHE TORNA A VIVERE E SOGNARE

VERSACE
pour femme
DYLAN TURQUOISE
DYLAN TURQUOISE
VERSACE

CHANEL.COM

CHANEL

ROGER FEDERER



GARBIÑE MUGURUZA

BJÖRN BORG

PERCHÉ È COSÌ SPECIALE?

Perché è così speciale? Forse perché ospita il torneo di tennis più antico del mondo. O per la sua atmosfera, le tradizioni, i temporali estivi, le fragole con la panna tra una partita e l'altra, il tutto a un passo dal centro di Londra. O magari per i suoi colori: il bianco impeccabile del dress code imposto dal regolamento, e il verde brillante dell'erba scrupolosamente tagliata a 8 mm ogni mattina. Indubbiamente perché ogni anno è teatro delle sfide più avvincenti. Di incontri che rispecchiano uno standard che trascende lo sport fino a diventare filosofia di vita. È così speciale perché qui si scrive la storia del tennis. **Benvenuti a Wimbledon.**

#Perpetual

OYSTER PERPETUAL
DATEJUST 41

THE CHAMPIONSHIPS, WIMBLEDON
THE ALL ENGLAND LAWN TENNIS CLUB
LONDRA, DAL 28 GIUGNO ALL'11 LUGLIO 2021

È ESTATE,
LIBERA
LE TUE
EMOZIONI.
visittrentino.info

Monte Bondone
RESPIRA, SEI IN TRENTINO

PRADA
THE GALLERIA
PRADA.COM

EDITORIALE

VANITY FAIR

di SIMONE MARCHETTI

L'estate dell'amore e dell'empatia

«Ciao Simone, non è la prima volta che ti scrivo ma stavolta non so se troverò le parole giuste. Ci provo: da diversi numeri della rivista mi pare di aver capito che sei gay. Naturalmente una vita tua che io rispetto profondamente, anche se per l'età che ho la mia base culturale è stata inevitabilmente omofoba e addirittura razzista. Credo, spero, di esserne uscita: rispetto profondamente la diversità e diffido di questa parola. E allora? Ecco, mi fai tu sentire "diversa" perché etero, pare che me ne debba vergognare, in quanto tale non ho meriti, stanno tutti dall'altra parte. Insomma, siamo passati da un eccesso all'altro. I "normali" non hanno niente da dire, non sono nessuno. Bisogna essere almeno "ambigui" (bruttissima parola) per significare qualcosa. Mi sento a disagio, anche perché non so se sono riuscita a farmi capire. Ti saluto, Alessandra».

Ho ricevuto questa mail qualche giorno dopo l'uscita dello scorso *Vanity Fair*, un numero dedicato al mese del Pride e più in generale alla celebrazione e al racconto delle diversità che ancora oggi vengono discriminate, combattute, disprezzate o comunque non capite. In quelle pagine non si parlava solo della comunità LGBTQ+, ma di tante altre diversità (anche di persone eterosessuali) che oggi, a mio parere, hanno molto da insegnarci. Mi sono sempre chiesto se sia necessario appartenere a una minoranza o a una maggioranza oppressa per capirne le esigenze, il dolore, le possibilità di riscatto. La risposta migliore che ho trovato è che no, non bisogna essere gay per capire gli omosessuali, né persone disabili per comprendere che cosa significhi vivere con una disabilità. Io, per esempio, non sono una donna, ma lotterò con ogni mia forza per favorire in ogni modo il cammino di riconoscimento della parità di genere con gli uomini. Perché, alla fine, sono profondamente convinto che ciò che serve non è essere qualcosa o qualcuno, ma più semplicemente imparare a provare empatia.

È l'empatia che ti aiuta a capire la diversità. È l'empatia che ti fa intuire quanta ricchezza ci sia in tutto ciò che è diverso da te. E qui arrivo alla nuova copertina di *Vanity Fair*, con i giovanissimi Giulia Stabile e Sangiovanni. 19 e 18 anni, vincitori di *Amici 20*, lei ballerina, lui cantautore da record di ascolti. Li abbiamo scelti inizialmente perché volevamo celebrare la prima estate libera, leggera, un preludio – si spera – di uscita dalla pandemia. Insieme a loro, poi, abbiamo condotto un'inchiesta sulla Generazione Z e sul rapporto che ha con l'amore, con il sesso. Il risultato, totalmente inaspettato, non è una guida ai costumi affettivi e sessuali giovanili, ma una lezione di coraggio a essere diversi e mai conformi, a non avere paura di accettare le proprie e altrui diversità, ad amare contro ogni discriminazione. A essere, più semplicemente, liberi.

Ho ricevuto molte, moltissime mail dopo il numero di *Vanity Fair* sul Pride. Qualcuna, devo ammetterlo, esprimeva odio e ostilità arrivando persino a essere minatoria. Altre, invece, mi hanno commosso. Questa, soprattutto: «Egregio direttore», scrive A.M., «nell'articolo in oggetto leggo che i genitori di Emanuele vorrebbero acquistare una specie di tuta per la riabilitazione motoria del loro figlio ma sono già oberati di spese non previste. Senza ledere la sensibilità della famiglia, è possibile sapere come possiamo contribuire? Vorrei farmi carico di una raccolta fondi tra le mie amiche per tale scopo. La ringrazio anticipatamente».

Un'altra volta ancora: empatia. Perché non si tratta di essere diversi o di sentirsi diversi. Ma di capire, rispettare e imparare ad amare. Lezione che la Generazione Z sembra aver imparato molto più di chi la precede.

Buona lettura

Continuate a scrivermi pensieri, consigli e riflessioni a **smarchetti@condenast.it**

SIRENE

STORIE DI CREATURE CHE DOVRESTI CONOSCERE

Ogni numero un piccolo racconto che ha per protagonista una donna

VANITY FAIR

di NADIA TERRANOVA

Federica

Federica si traveste da Amleto indossando un completo bianco, maschile e neutro, giacca e pantaloni. Anzi no: Federica si traveste da Amleto indossando un abito nero, antico e femminile, con la gonna larga e lunga fino ai piedi. Sono vere tutte e due le cose, perché Federica è andata in scena in uno dei ruoli più maschili della storia del teatro (un figlio in conflitto con il fantasma del padre, con il nuovo amore della madre, con una fidanzata verso cui è inadempiente) con il suo corpo sottile, i suoi capelli lunghissimi, la sua femminilità totale, e nella prima parte della pièce indossava il primo vestito, nella seconda parte il secondo. Però restava lei, era sempre la sua voce a fuoriuscire sorda, rotta, ricomposta, a innervare parole di lucidità e follia, amore e solitudine. Era Federica a rifiutare Ofelia, a scavare nella terra con i teschi, una terra arrivata dopo l'acqua, vita e morte insieme. Era sempre Federica a essere abbagliata dal fantasma del padre, una donna pure lei, perché nel teatro di Antonio Latella i sessi e i ruoli si intrecciano secondo altre logiche, altre visioni rispetto alla banale biologia. «Androgina», per Federica, è una parola stretta e sbagliata. La sua femminilità è quella di un Orlando di Virginia Woolf, o forse quella di Ariosto, chissà. Può indossare una tuta da astronauta o può essere nuda, sarà comunque una creatura diversa da tutte le altre, capace di interpretare ruoli da uomo vestita da donna e forse viceversa: Federica non sai mai dove sta, anche sul palco ti sfugge.

Mentre dentro il teatro Federica diventava Amleto, Milano tornava a essere Milano. Nella città dove è diventata un'attrice, studiando con Ronconi, riaprivano le biglietterie, tornava la vita: non c'ero più stata da quando è arrivata la pandemia, e le sei ore dello spettacolo integrale sono state un regalo che mi sono fatta, il primo treno preso, parafrasando Sciascia «un sogno fatto in Lombardia». Ho rivisto poco della città, perché lo spettacolo si è preso tutto il tempo e tutti i pensieri: Shakespeare, certo, ma anche la bellezza di quegli attori, di quella regia. E, naturalmente, di Federica. Amava, odiava, era rabbiosa, si confondeva. Mostrava a noi spettatori come potevamo tornare a meravigliarci con i corpi.

A casa, quella sera, la aspettava Memole, la sua gatta forastica: come Federica e come Amleto, Memole vede i fantasmi. Quando Federica è rientrata, ha cominciato a correrle intorno, a saltare sul tavolo, a miagolare, a strusciarsi e sottrarsi. Sono sicura che, da casa, anche lei vede lo spettacolo, e poi gli spettri e gli amori perduti le restano addosso a lungo, come a tutti noi. Dopo averci mostrato così intensamente chi è Amleto, ho immaginato che Federica dovesse essere stanchissima, invece l'energia argentea che si era riflessa su di lei ha continuato a rilasciare i suoi raggi anche durante la notte, anche il giorno dopo. Federica è una sirena che si alimenta di luna.

NADIA TERRANOVA, scrittrice, è nata a Messina nel 1978 e vive a Roma. Ha pubblicato *Gli anni al contrario* (Einaudi 2015), *Addio fantasmi* (Einaudi 2018), *Come una storia d'amore* (Giulio Perrone Editore 2020), *Non sono mai stata via. Vita in esilio di María Zambrano* (rueBallu 2020, illustrazioni di Pia Valentinis) e molti libri per ragazzi tra cui *Il segreto* (Mondadori 2021, illustrazioni di Mara Cerri). È anche autrice del fumetto *Caravaggio e la ragazza* (Feltrinelli Comics con Lelio Bonaccorso). È tradotta in tutto il mondo e collabora con diversi giornali.

Sandro Messina

Marcolin 800 500 000

TOD'S

EYEWEAR

tods.com

@tods

BURBERRY
LONDON ENGLAND

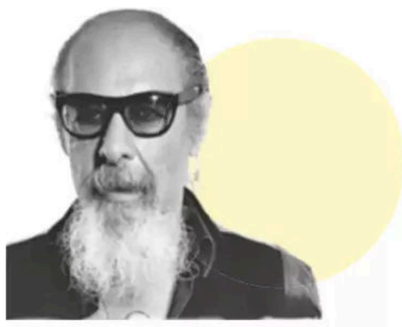
ORA DARIA
di DARIA BIGNARDI

Hanno ragione

Tutti i ragazzi che conosco quest'estate si muoveranno per l'Italia e l'Europa come palline da flipper impazzite. Senza fare lunghi viaggi, che tanto in mezzo devono tornare per il richiamo del vaccino e poi i genitori non hanno piacere che vadano troppo lontano. Nicola che ha vent'anni e si è lasciato con la fidanzata storica va la prima settimana di agosto a Zante con otto amici, la seconda a Ponza coi compagni di basket e la terza in Liguria in bici, da solo. Arianna prima va in Corsica in tenda col suo ragazzo, poi una settimana a Mykonos con le amiche e poi quattro giorni a Parigi da sua cugina. Bea lavorerà un mese in un campo profughi vicino ad Atene, poi andrà in barca in Croazia e dopo raggiungerà la famiglia in Valle d'Aosta ma li ha avvertiti di non contare su di lei perché ha intenzione di stare fuori tutti i tre giorni della Festa della Birra. Massimino e Martina, che sono gemelli, dopo la maturità partono per un sopralluogo a Maastricht dove andranno a studiare Psicologia l'anno prossimo, poi vogliono andare in campeggio in Albania e magari fare un giro fino in Montenegro, prima di raggiungere gli amici a Cesenatico. Francesca a luglio – dopo aver fatto il Cammino di Santiago con la sua amica Teresa – raggiunge le compagne del collettivo in Salento e se trova un lavoretto dopo vuole visitare bene tutta la Puglia. Nina parte in Vespa con Carlotta e vogliono girarsi tutta la costa adriatica da Ravenna fino a che non finiscono i soldi. Sperano di arrivare fino a Lecce. Quanto al ritorno, chissà. Sono affamati e li capisco. Hanno fame di incontri sorprendenti, posti nuovi, strade, treni, città, aperitivi, bar, hanno voglia di ballare, fare mattina, fare gli scemi, vestirsi da discoteca, flirtare, viaggiare, divertirsi, sfogarsi e non pensare. Hanno voglia di innamorarsi, conoscere gente diversa, fare cazzate, rischiare, esagerare, abbracciarsi, limonare, fare scoperte e non pensare che niente di quel che fanno possa avere conseguenze pericolose.
Sono giovani. Hanno ragione.

PAROLA DI DAGO
di ROBERTO D'AGOSTINO

Un Paese all'ultimo stadio



Giovanni Gastel, Claudio Porcarelli

Fatta l'Italia, bisognava curare gli italiani: nel tempo, la medicina che ha attecchito più facilmente si chiama calcio. Lo vediamo in questi giorni: dopo un anno e mezzo di vita sospesa, grazie a undici ragazzi in mutande e scarpini nelle partite dell'Europeo abbiamo l'impressione di vivere una cosa bella. Un Paese nel pallone al punto che si riscopre persino la patria. Lo osservava già nell'Ottocento lo studioso svizzero Jacob Burckhardt: il centro della civiltà greca non è il teatro, non è il tribunale, non è la piazza, è la pulsione agonistica. Secondo, fondamentale motivo: ci piace il gioco, ma molto di più ci piace la «vittoria». Si ha nostalgia di una situazione trionfale, l'unica capace di ridar sapore ai sentimenti disadorni della nostra vita. Ci sentiamo frustrati, impotenti. La fatica del vivere è incomprensibile, i giochi della politica sono tabù, l'economia un giorno dice «crescita» e il giorno dopo riceviamo la lettera di licenziamento. Il sesso, poi, ha preso la brutta piega di rimare con violenza. Viviamo «l'età dell'ansia», dicono gli esperti, e abbiamo bisogno di emozioni forti, per farci tornare la voglia di vivere. E poiché ci mancano gli strumenti di una qualsiasi vittoria privata, deleghiamo ad altri il compito di conseguire quella cosa liberatoria che è la «vittoria». Se noi siamo l'Italia e quelli sono l'Italia, quando quelli vincono noi vinciamo. Lo sportivo è un mistico che ha capito che «il football è la maniera migliore di essere eroi stando seduti» (Gianni Brera); quindi non dice «hanno vinto», ma dice «abbiamo vinto». Perché lo sport è un «fatto sociale totale», una lente attraverso cui guardare per capire come si esprimono i caratteri nazionali. Il capocannoniere, diceva Pasolini, è sempre «il miglior poeta dell'anno».

Il calcio è l'ultimo orgasmo garantito e deve la sua funzionalità, anche culturale, anche sociale, al fatto di essere un mondo a parte. Diverso, ma anche migliore del nostro. Un mondo nel quale vince il migliore, senza trucchi e senza imbrogli, senza raccomandazioni e senza lottizzazioni. Un contromodello di vita. Per tutti: è l'unica cosa intelligente che possono fare anche gli imbecilli. Siamo tutti ostaggi del calcio, gentil sesso compreso. Una volta, degli uomini tifosi le donne ne avevano le scatole piene. Oggi, dentro gli schermi sono dilaganti le giornaliste, davanti gli schermi le tifose sono in prima fila: circa il 50 per cento del pubblico della Nazionale. Le ragazze, nutrite a pane e *Corriere dello Sport* con contorno di Diletta Leotta e Paola Ferrari, non si accontentano più del tifo accademico e svagato che caratterizzava le loro mamme, ma discutono di schemi e di formazione, di fuori gioco e Var. Anche per la femmina moderna, la partita diventa partecipazione comunitaria festevole. È una liturgia che ha preso il posto della messa e dell'aperitivo con le amiche del cuore.

TANTA VITA
di PAOLO DI PAOLO

Beit Jala, Cisgiordania

Ogni tanto qualcuno mi domanda: ma un libro bello, un libro veramente bello che hai letto? E io, dopo qualche secondo, rispondo che, oddio, è una domanda difficile. Ma come? Leggi tanto, scrivi di libri. Sì, dico, ma mi passa per le mani di tutto, mi perdo, e così, su due piedi… L'altra sera ho risposto all'istante: te ne dico uno bello, bellissimo, ha un titolo difficile, quasi impronunciabile: *Apeirogon* (Feltrinelli). È bellissimo, ma è doloroso – ma i libri belli non è detto che siano allegri, no? Ho detto che è la storia di due padri. Due padri che hanno perso entrambi una figlia. Uno israeliano, uno palestinese. Non so se ce la faccio a leggerlo, mi ha detto la persona che avevo davanti. Ti capisco, ho risposto, e sono andato avanti: uno perde la figlia a causa di un proiettile di gomma partito dall'arma di un militare israeliano, l'altro la perde in un attacco terroristico. «Bassam e Rami giunsero gradualmente a capire che avrebbero usato la potenza del loro dolore come arma», dice lo scrittore, che si chiama Colum McCann. Ah, è una storia vera. È la storia di due uomini che capiscono che vivere, avere vissuto lo stesso dolore dovrebbe unirli, non dividerli. È come un poema in prosa: un capitolo di una riga, un capitolo di venti, uno di cento. In totale sono mille e uno, come le mille e una notte. Il capitolo 500, lunghissimo, dice: «E dopo eccomi seduto in macchina a piangere contro il volante. Ti ricordi tutto, ogni minima cosa. Abir amava disegnare. Le piacevano gli orsi e le piaceva il mare. Infilava sempre una matita nell'angolo della bocca. Nei miei sogni la porto al mare e lei corre lungo il molo. Mostratemi un padre al mondo che non desideri portare sua figlia al mare… Ma rifiuto di essere una vittima. Una decisione che ho preso molto tempo fa. C'è una sola vittima in vita ed è l'uomo che ha ucciso mia figlia».

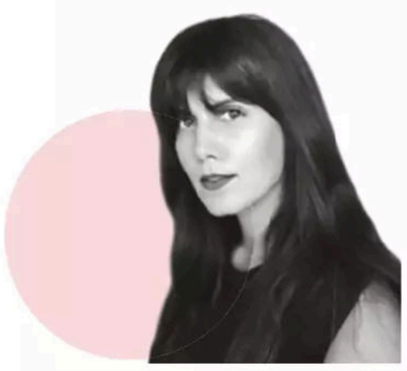
DICONO

DICONO CHE LA CAMPAGNA ACQUISTI CONTINUI: NON SI PARLA DI CALCIO, MA DI MODA. DICONO CHE DUE MARCHI ITALIANI SIANO IN PARTENZA PER LA FRANCIA: UNO DA FIRENZE, L'ALTRO DA MILANO. DESTINAZIONE? DUE SOCIETÀ DIVERSE MA FIGLIE DEL *GRAND PÈRE DE LA COUTURE*. DICONO

CHE CI FACCIO QUI
di MICHELE MASNERI

La prescrizione delle parole sul web

Siamo tutti consapevoli che il linguaggio sta cambiando, insieme al mondo e al mondo dei rapporti interpersonali. Tante parole non si possono più dire (per fortuna): e chi guardasse oggi un filmetto di quelli con Lino Banfi o Renato Pozzetto degli anni Ottanta sverrebbe dalla sfilza di parole con la effe e con la enne che allora ci parevano del tutto normali. Oggi tutto cambia, e quelli che sostengono che siamo in una «dittatura del politicamente corretto», quelli che «non si può più dire niente», perché non si possono usare parole che si sono sempre dette, quelli che pigramente sbagliano «outing» con «coming out», generalmente sono gli stessi che sono attentissimi ad altre novità, che mai utilizzerebbero acconciature di dieci anni fa (per non parlare del modello di iPhone). Non tutti sono figli però del più tossico patriarcato: tanti sono solo pigri. Siamo pur sempre il Paese alle cozze dove è impossibile trovare *sauté* scritto corretto, così come *affaire* è sempre usato col genere sbagliato (sarebbe femminile: ma quindi, prima dello schwa, occorrerà imparare forse le lingue estere?). La domanda che sorge, poi, è: visto che tutti (o quasi) stiamo imparando a parlare meglio, ma anche ai più puri è scappata in passato qualche parola sbagliata, fino a quando, andando indietro, potrà essere rinfacciato l'uso di parole oggi intollerabili? Dieci anni? Cinque? Prescrizione breve o lunga? È importante sapere: anche per difendersi da chi già va indietro a sfruculiare, tra screenshot e archivi, per inchiodare anche i più virtuosi alla parola inaccettabile sfuggita quel dì.



TERAPIA DI COPPIA
di DANIELA COLLU

Non ci sono parole

FAMMI UNA DOMANDA

Come so se mi ama senza chiederglielo?

Perché se glielo chiedi cambia qualcosa? Se ti risponde solo perché ha ricevuto la domanda diretta, ti fidi? L'amore è quella cosa che ondeggia tra ciò che senti e ciò che speri, e anche nel caso di dichiarazioni sperticate e partner poetici e chiacchieroni, quanto si può credere che allora sia vero, che sia per sempre, che sia identico a quello che proviamo anche noi? Possibile che proprio la cosa che non riusciamo a spiegare a parole sia quella che pretendiamo venga nominata di continuo? Siamo troppo dipendenti da questa frase, che come tutte ha sfumature diverse per ognuno. Io, per esempio, a volte avverto quel calore magico che si propaga dentro e allora sembra, e allora è, e allora esiste, ma non dipende mica dalle parole, ricordiamoci che l'unico che se lo invochi appare è il diavolo, e io non ci tengo, grazie, ho già i miei ex. Facciamo così: scegli qualcuno che sai di amare e di cui riconosci l'amore. Le parole sono roba buona per i bugiardi, tu prova a sentire l'amore, invece di ascoltarlo.

Roberto Campanaro

MAXMARA.COM
MaxMara

Rimadesio

Modulor boiserie, Self bold contenitore.

Design Giuseppe Bavuso

CONTROLLI Un agente del Border Patrol al confine Usa/Messico nei pressi di Sunland Park (New Mexico).

Charles Ommanney/Getty Images

Esodi e confini
L'AMERICA DEI SOGNI SPEZZATI

di MARCO DELL'AGUZZO

Il confine tra Stati Uniti e Messico è una landa semidesertica che fa da sfondo a storie di traffici illeciti, drammi e speranze infrante. Donald Trump voleva costruirci un muro invalicabile di cemento armato, nero, alto nove metri, lungo più di tremila chilometri. Uno sbarramento concepito per arrestare una volta per tutte i viaggi della disperazione, masse di migranti irregolari in arrivo dai Paesi del Centroamerica e in cerca del loro sogno americano. Con l'avvicendarsi degli inquilini alla Casa Bianca, il quadro è cambiato. Nel suo primo giorno di mandato, all'inizio dell'anno, Joe Biden ha firmato un ordine esecutivo per mettere in pausa i lavori. Il muro anti-migranti di cui l'America ha bisogno, del resto, non è una struttura fisica, ma una nazione intera. Trump aveva ottenuto, dietro minaccia di dazi, la piena collaborazione del Messico nella gestione dei flussi provenienti dall'America centrale. Per evitare danni al commercio, il governo aveva inviato un gran numero di forze al proprio confine meridionale, accettando anche di ospitare sul suo territorio i richiedenti asilo negli Stati Uniti. Oggi la forma si è fatta più diplomatica, ma al Messico l'amministrazione Biden continua a chiedere innanzitutto una cosa: bloccare chi si mette in viaggio verso nord. Il Paese porta avanti il suo ruolo di gendarme, schierando ancora più agenti – ad aprile erano diecimila – per respingere l'esodo dei disperati. Che continuano, però, a raggiungere il confine con gli Stati Uniti. Qui, a maggio, ne hanno fermati 180.034,

il dato mensile più alto registrato negli ultimi vent'anni. Le cifre di aprile erano appena più basse (178.622) e così quelle di marzo (172.331). Comprenderne i motivi è difficile. Non basta menzionare i pattern stagionali – è in primavera che di solito si registrano i picchi di arrivi –, e ricondurre tutto a un presunto «effetto Biden» che incentiverebbe le partenze sarebbe altrettanto semplicistico: le migrazioni non seguono gli annunci. Nel suo recente viaggio in Guatemala per affrontare le cause profonde del fenomeno, all'inizio di giugno, la vicepresidente Kamala Harris ha intimato agli abitanti della regione di non mettersi in cammino: «Non venite, se arriverete al nostro confine verrete rispediti indietro». Difficilmente il messaggio farà qualche differenza: i fattori di spinta – la violenza, la corruzione, la povertà, il cambiamento climatico che distrugge i raccolti – si sono sempre rivelati più forti di qualsiasi operazione di dissuasione, anche negli anni di Trump (quasi un milione gli arresti nel 2019). Le amministrazioni di Washington, da Barack Obama in poi, si sono affidate al Messico consapevoli del fatto che l'epoca della grande emigrazione si era chiusa e che ormai sono più numerosi i messicani che tornano di quelli che si spostano verso l'America. I dati degli ultimi mesi sembrano segnalare un cambiamento. I messicani hanno ripreso a partire, ed è possibile che a questo ritmo le autorità statunitensi ne arresteranno nel 2021 un numero mai visto negli ultimi dieci anni. La sfida della frontiera che impegna Biden e Harris è legata principalmente alla gestione delle migliaia di famiglie centroamericane in arrivo; ma a maggio sono stati bloccati 70.600 messicani, soprattutto adulti singoli. Dall'inizio dell'anno, il totale è di più di 421mila fermati. Se il Messico ha ricominciato a emigrare è per via della crisi economica. Le misure del presidente Andrés Manuel López Obrador, populista e nazionalista di sinistra in carica dal dicembre 2018, hanno portato il Paese in recessione già prima dello scoppio della pandemia. Prima di lui, l'economia cresceva a un tasso annuo medio del 2 per cento; nel 2019 il Pil si è invece contratto dello 0,1 per cento (non succedeva dal 2009, in tempi di crisi finanziaria) e poi dell'8,5 per cento nel 2020. López Obrador resiste all'idea di spendere per favorire la ripresa perché pensa che il debito pubblico farebbe perdere al Messico la sovranità, mettendola nelle mani dei mercati. L'austerità di vita (guida una Volkswagen Jetta e dice di avere solo otto completi, peraltro vecchi) è del resto il suo marchio e uno dei motivi della sua popolarità, al 60 per cento, in un Paese con un grande problema di corruzione politica.

Il muro di cui gli Usa hanno bisogno non è una struttura fisica, ma UNA NAZIONE INTERA: IL MESSICO

Alle elezioni di metà mandato che si sono svolte lo scorso 6 giugno López Obrador ha incassato una semi-sconfitta. Il suo rimane il partito nettamente più votato, ma ha perso seggi alla Camera dei deputati: sarà più difficile far passare le riforme costituzionali necessarie alla «quarta trasformazione». È il grande progetto del presidente, che lo considera storico tanto quanto l'indipendenza dalla Spagna. Punta a rendere il Messico più «morale» nei costumi e più autosufficiente, rafforzando il ruolo dello Stato nell'economia a scapito dell'iniziativa privata. Il suo piano ha spaventato gli investitori e ha spinto molti messicani a cercare fortuna negli Stati Uniti. Tra chi parte, c'è anche chi fugge dalla violenza dei gruppi criminali: nel 2019 ci sono stati 35.500 omicidi, e durante la campagna elettorale sono stati uccisi 35 candidati. Intanto, le rimesse – il denaro che i migranti mandano alle famiglie in patria – sono arrivate a 14,6 miliardi di dollari nel primo quadrimestre dell'anno – un record: nello stesso periodo del 2018 non raggiungevano i 10 miliardi. López Obrador vorrebbe da Biden un nuovo programma per i lavoratori stagionali che permetta a 600/800mila messicani e centroamericani di entrare negli Stati Uniti ogni anno. Oltre a volersi garantire l'afflusso delle rimesse, che sostengono le comunità più povere, il Messico ha infatti bisogno anche di ridurre il numero degli immigrati sul suo territorio. Da terra di emigrazione a corridoio di passaggio, da qualche anno il Paese è diventato un posto in cui stabilirsi per chi viene respinto dalle autorità statunitensi. A maggio, il Messico ha ricevuto 9.327 richieste di asilo, che entro la fine del 2021 potrebbero ammontare in tutto a 90mila. Non si può parlare di «sogno messicano», però, anche se il Paese è generalmente più sicuro e ricco di opportunità del Guatemala o dell'Honduras. Il Messico è ancora un ripiego per tutti quelli a cui l'America è preclusa.

MARCO DELL'AGUZZO, giornalista freelance, si occupa di esteri, energia e geopolitica, con un'attenzione particolare per il Messico e il Nord America. Collabora con *Eastwest*, *Aspenia* e *Start Magazine*.

PATEK PHILIPPE
GENEVE

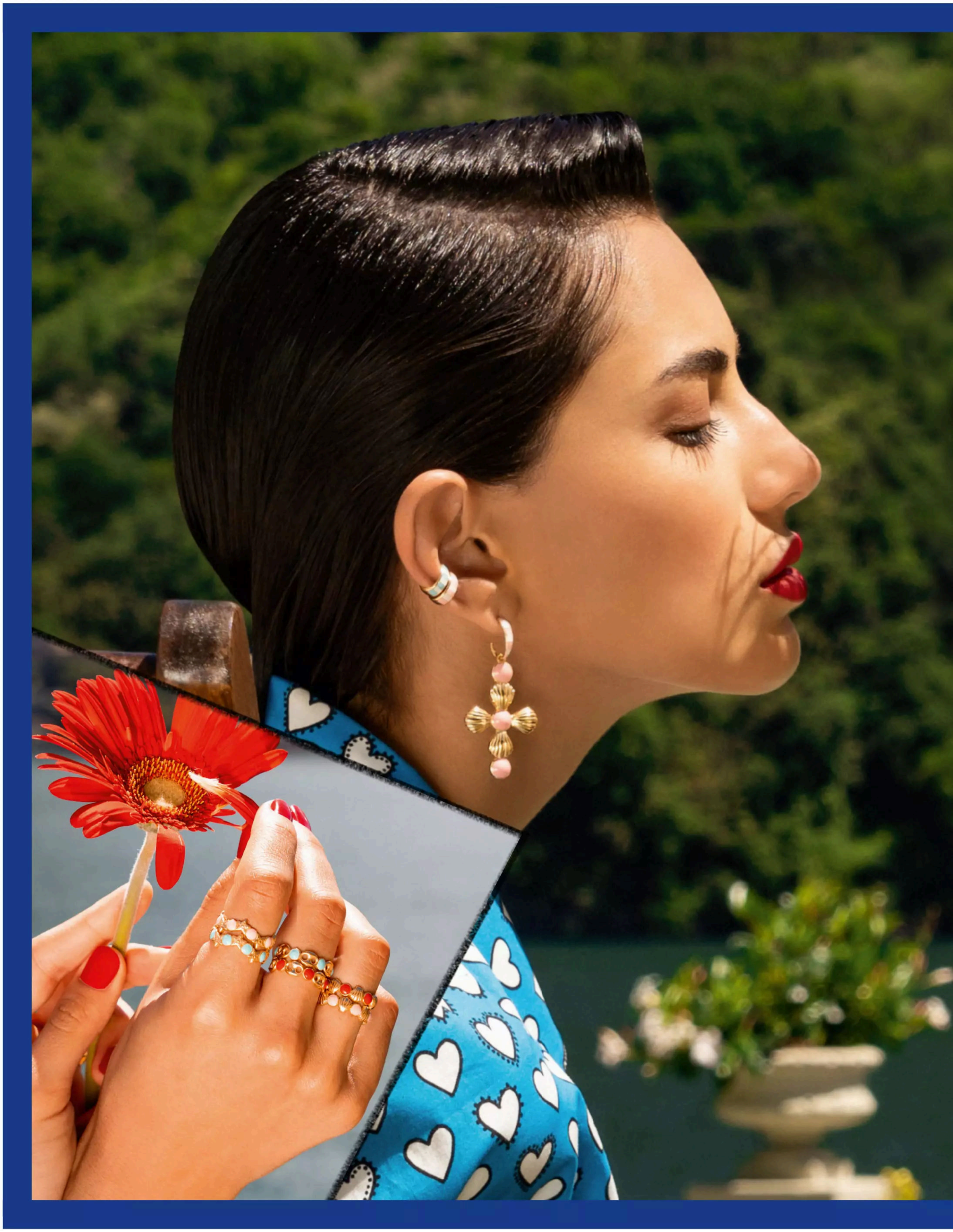
TWENTY~4

OGNI TRADIZIONE HA UN SUO INIZIO

Patek Philippe Boutique
at
Hausmann & Co.
1794

Roma · Via dei Condotti 28
06 678 40 05 · www.hausmann-co.com

MARINE ♥ LOVE



★ ESTATISSIMA ITALIANA ★

RUEDESMILLE.COM

AMORE · AMORE · AMORE

LOVE-STER

SOMMARIO

N. 26-27 – 7 LUGLIO 2021

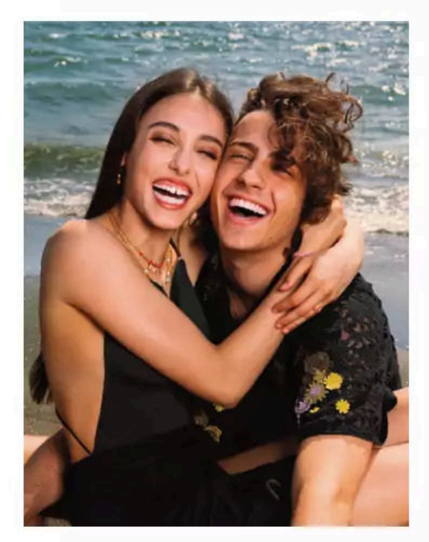
VANITY FAIR

9 EDITORIALE
di Simone Marchetti

10 SIRENE
Storie di creature che dovresti conoscere
di Nadia Terranova

13 VISIONI
di Daria Bignardi, Roberto D'Agostino, Paolo Di Paolo, Michele Masneri, Daniela Collu

17 IL GLOBALISTA
Esodi e confini: l'America dei sogni spezzati
di Marco Dell'Aguzzo



COPERTINA
Summer of Love
Sangiovanni e Giulia Stabile, 18 e 19 anni, fotografati da **Joseph Cardo**.

Per lei: costume intero, **Calzedonia**. Orecchini, collane e anello *Marine Love* con dettagli smaltati e girocollo personalizzabile con zirconi, **Rue des Mille**. *Per lui*: camicia in macramè, **Valentino**. Fashion editor Gaia Fraschini. Make-up Nicoletta Pinna; hair Fulvia Tellone; manicure Noemi Zanchini, tutte @Simone Belli Agency.

COVER STORY

26 SANGIOVANNI E GIULIA STABILE La loro storia nata ad *Amici*, le libertà e le paure dell'età delle prime volte

34 ADOLESCENTI Raccontano che cos'è per loro il sesso al di là dei nostri pregiudizi

40 L'ESTATE ADDOSSO Il tempo della libertà per i giovani raccontato da Alberto Pellai

43 CINEMA *Estate '85*, perché è il film del momento

STORIE

46 TINA TURNER Come ho superato ogni ostacolo

55 ALLA GUTNIKOVA Oppositrice-influencer nella Russia di Putin

58 JUAN CARLOS Vive in esilio ad Abu Dhabi dove sconta gli eccessi del passato

63 MODA E MOTORI Mobilità sostenibile e capitalismo etico

66 VENERUS Porterà il suo album *Magica Musica* in tour

68 PER LE DONNE Il podcast di Virginia Valsecchi e Daniela Delle Foglie

71 EMA STOKHOLMA Il nuovo singolo *Ménage à trois*

74 VANITY NEW TALENT Tecla Insolia, attrice e cantante

MODA

80 DA RIVIERA Dress code da spiaggia, come una vera diva

90 GENTE DI MARE I grandi classici d'ispirazione navy in versione cittadina

98 YACHT CLUB Pezzi sport chic per una giornata al porto

100 TREND Chemisier candido e bikini in stampa jungle

102 TOTAL LOOK Dall'arancio al rosso, la nuance più energizzante della stagione

104 MOOD Mini guardaroba, dal bagnasciuga all'aperitivo

106 IMPEGNO Spiagge pulite e una linea di beachwear sostenibile

108 GIOIELLI Un anello speciale per fare la «grande proposta»

110 CURIOSITÀ Gli accessori da portare in vacanza

BELLEZZA

116 IN COSTUME Il bikini, inno alla gioia di vivere

120 ALL'APERTO Gesti per trovare un nuovo equilibrio

122 BODYCARE Bendaggi che rimodellano la silhouette

124 RICOMINCIARE Volersi bene partendo dalla salute

LIVING

128 WINE TOUR In vacanza tra le vigne dei castelli

130 SPIRITS I cocktail, per una nuova spensieratezza

132 SPARKLING Spumanti e champagne, 12 etichette tra classici e novità

134 ROSÉ Freschi e profumati, sono i vini della bella stagione

136 GABRIELE GORELLI I consigli del primo e unico Master of Wine italiano

138 PASSE-PARTOUT Sei vini per occasioni diverse

140 NEWS Voglia di partire alla scoperta dell'Italia

142 L'OROSCOPO *di Antonio Capitani*

144 IL CULTURISTA *di Francesco Bonami*

Illustrazione Maria Corte

NUOVA
COLLEZIONE
DOLCE DIVA
Beach-proof Italian make-up*

*eccetto smalti e accessori

KIKO
MILANO

VANITY FAIR

DIRETTORE RESPONSABILE SIMONE MARCHETTI

CONDIRETTRICE CRISTINA LUCCHINI

EDITOR AT LARGE MALCOM PAGANI

ART DIRECTOR ELISA ARDENI

WEB EDITOR VERONICA BIANCHINI

UFFICIO CENTRALE ELEONORA PLATANIA Caporedattrice, SILVIA NUCINI Caporedattrice, SILVIA BOMBINO Vice Caporedattrice, ANNA MAZZOTTI Caposervizio, VALENTINA COLOSIMO Vice Caposervizio, NINA VERDELLI

MODA PAOLA SALTARI Vice Caporedattrice

BELLEZZA MARTA CARAMELLI Caporedattrice, ROSSELLA FIORE Vice Caposervizio

IMMAGINE ANDREA ANNARATONE, ALICE CROSE, MARISA ZANATTA

REPARTO ARTISTICO TERESA MARRA Caposervizio, ANDREA BRINDISI, MARIANNA CISTERNINO, MASSIMO CORRADINI, ENZA PICCICUTO

VANITYFAIR.IT VALERIA VANTAGGI (*My Business*) Caporedattrice, LAVINIA FARNESE (*People, Musica, Show*) Caposervizio, ALESSANDRA PAUDICE (*Beauty*) Caposervizio, FEDERICO ROCCA (*Moda*) Caposervizio, FRANCESCA CIBRARIO (*Lifestyle*), PAOLA MANFREDI (*Travel, Food*), ALICE POLITI (*Salute, Benessere*)

EDITORIAL DIGITAL STRATEGIST FRANCESCA ZACCAGNINI
SOCIAL MEDIA EDITOR GIULIA PERONA

SEGRETERIA DI REDAZIONE DANIELA NARDUCCI Responsabile, ALESSANDRA CAPRA, MARINA MORETTI Produzione, ROBERTA PEZZANI Eventi

HANNO COLLABORATO
GUIDO FURBESCO (*Executive Editor*)
PAOLA BONAZZI (*Coordinamento Redazionale Moda*)
LAURA FIENGO (*Living, Viaggi e Lifestyle*)
CATERINA MATTEUCCI E MATTIA MARAZZI@CMCASTING (*Casting*)
Jonathan Bazzi, Daria Bignardi, Francesco Bonami, Anna Capelli, Antonio Capitani, Federica Carnevali, Daniela Collu, Roberto D'Agostino, Guido De Franceschi, Marco Dell'Aguzzo, Paolo Di Paolo, Camilla Fioravanti, Gaia Fraschini, Simone Guidarelli, Camilla Gusti, Mario Manca, Martina Marchiorello, Michele Masneri, Alberto Pellai, Marco Pilone Poli, Barbara Rodeschini, Davide Spinella, Studio Diwa, Greta Tedeschi, Nadia Terranova, Angelica Torelli, Anna Zafesova

---

EDIZIONI CONDÉ NAST S.P.A.

MANAGING DIRECTOR Natalia Gamero Del Castillo
CHIEF OPERATING OFFICER Domenico Nocco
CHIEF REVENUE OFFICER Francesca Airoldi

VICE PRESIDENT Giuseppe Mondani **CONSUMER MARKETING DIRECTOR** Alessandro Belloni **CIRCULATION DIRECTOR** Alberto Cavara **HR DIRECTOR** Cristina Lippi **PRODUCTION DIRECTOR** Enrico Rotondi **FINANCIAL CONTROLLER** Luca Roldi **CONTROLLER** Cristina Poni **DIGITAL DIRECTOR** Roberto Albani **DIGITAL CTO** Marco Viganò **ENTERPRISE CTO** Aurelio Ferrari **SOCIAL MEDIA DIRECTOR** Roberta Cianetti **HEAD OF DIGITAL MARKETING** Gaëlle Touwaide **HEAD OF DATA MARKETING** Teresa Rotundo **HEAD OF DIGITAL VIDEO** Rachele Willig

ADVERTISING SALES
SALES & MARKETING ADVISOR Romano Ruosi **FASHION, LUXURY, BEAUTY SALES DIRECTOR, VANITY FAIR & VOGUE LEAD** Michela Ercolini **BIZFITECH, CPG, MEDIA/ENTERTAINMENT & AUTO SALES DIRECTOR, GQ ITALIA & WIRED ITALIA LEAD** Loris Varo **HOME & TRAVEL SALES DIRECTOR, LA CUCINA ITALIANA, AD ITALIA E CN TRAVELLER ITALIA LEAD** Carlo Clerici **CNX ITALIA DIRECTOR** Valentina Di Franco **ACCOUNT STRATEGY DIRECTOR** Silvia Cavalli **DIGITAL & DATA SALES DIRECTOR** Massimo Miele **ADVERTISING MARKETING DIRECTOR** Raffaella Buda **REGIONAL SALES DIRECTOR** Antonella Basile **BEAUTY DIRECTOR** Marco Ravasi **FASHION & INTERNATIONAL DIRECTOR** Mattia Mondani **ACCOUNT STRATEGIST VANITY FAIR** Benedetta Batazzi

---

SEDE: 20123 Milano, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716. **PADOVA**, c/o Regus Padova Est Sottopassaggio Mario Saggin 2 - 35131 Padova, tel. 0285611 - fax 028055716. **BOLOGNA**, c/o Copernico Via Altabella 17 - 40125 Bologna, tel. 0285611 fax 028055716. **ROMA**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 fax 068079249.

REDAZIONE: PIAZZALE CADORNA 5, 20123 MILANO, tel. 02.85611

ACCERTAMENTI DIFFUSIONE STAMPA CERTIFICATO N. 8800 DEL 05-05-2021

Certificato PEFC
Questo prodotto è realizzato con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile e da fonti controllate
PEFC/18-32-03
www.pefc.it

CONDÉ NAST

PUBLISHED BY CONDÉ NAST

CHIEF EXECUTIVE OFFICER Roger Lynch
GLOBAL CHIEF REVENUE OFFICER & PRESIDENT, U.S. REVENUE Pamela Drucker Mann
U.S. ARTISTIC DIRECTOR AND GLOBAL CONTENT ADVISOR Anna Wintour

CHIEF OF STAFF Samantha Morgan
CHIEF DATA OFFICER Karthic Bala
CHIEF CLIENT OFFICEr Jamie Jouning

CONDÉ NAST ENTERTAINMENT
PRESIDENT Oren Katzeff
EXECUTIVE VICE PRESIDENT–ALTERNATIVE PROGRAMMING Joe LaBracio
EXECUTIVE VICE PRESIDENT–CNÉ STUDIOS Al Edgington
EXECUTIVE VICE PRESIDENT–GENERAL MANAGER OF OPERATIONS Kathryn Friedrich

CHAIRMAN OF THE BOARD
Jonathan Newhouse

WORLDWIDE EDITIONS
FRANCE: AD, AD Collector, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Collections, Vogue Hommes **GERMANY:** AD, Glamour, GQ, GQ Style, Vogue **INDIA:** AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue **ITALY:** AD, Condé Nast Traveller, Experienceis, GQ, La Cucina Italiana, Vanity Fair, Vogue, Wired, Frame Condé Nast Experience Store **JAPAN:** GQ, Rumor Me, Vogue, Vogue Girl, Vogue Wedding, Wired **MEXICO AND LATIN AMERICA:** AD Mexico, Glamour Mexico, GQ Mexico and Latin America, Vogue Mexico and Latin America **SPAIN:** AD, Condé Nast College Spain, Condé Nast Traveler, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Niños, Vogue Novias **TAIWAN:** GQ, Interculture, Vogue **UNITED KINGDOM: London:** HQ, Condé Nast College of Fashion and Design, Vogue Business; **BRITAIN:** Condé Nast Johansens, Condé Nast Traveller, Glamour, GQ, GQ Style, House & Garden, LOVE, Tatler, The World of Interiors, Vanity Fair, Vogue,Wired **UNITED STATES:** Allure, Architectural Digest, Ars Technica, basically, Bon Appétit, Clever, Condé Nast Traveler, epicurious, Glamour, GQ, GQ Style, healthy ish , HIVE, Pitchfork, Self, Teen Vogue, them., The New Yorker, The Scene, Vanity Fair, Vogue, Wired

PUBLISHED UNDER JOINT VENTURE
BRAZIL: Casa Vogue, Glamour, GQ, Vogue **RUSSIA:** AD, Glamour, Glamour Style Book, GQ, GQ Style, Tatler, Vogue

PUBLISHED UNDER LICENSE OR COPYRIGHT COOPERATION
AUSTRALIA: GQ, Vogue, Vogue Living **BULGARIA:** Glamour **CHINA:** AD, Condé Nast Center of Fashion & Design, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Style, Vogue, Vogue Film, Vogue Me **CZECH REPUBLIC AND SLOVAKIA:** La Cucina Italiana, Vogue **GERMANY:** GQ Bar Berlin **GREECE:** Vogue **HONG KONG:** Vogue **HUNGARY:** Glamour **ICELAND:** Glamour **KOREA:** Allure, GQ, Vogue **MIDDLE EAST:** AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue, Vogue Café Riyadh, Wired **POLAND:** Glamour, Vogue **PORTUGAL:** GQ, Vogue, Vogue Café Porto **ROMANIA:** Glamour **RUSSIA:** Tatler Club, Vogue Café Moscow **SERBIA:** La Cucina Italiana **SOUTH AFRICA:** Glamour, Glamour Hair, GQ, GQ Style, House & Garden, House & Garden Gourmet **THAILAND:** GQ, Vogue **THE NETHERLANDS:** Glamour, Vogue, Vogue Living, Vogue Man, Vogue The Book **TURKEY:** GQ, La Cucina Italiana, Vogue **UKRAINE:** Vogue, Vogue Café Kiev

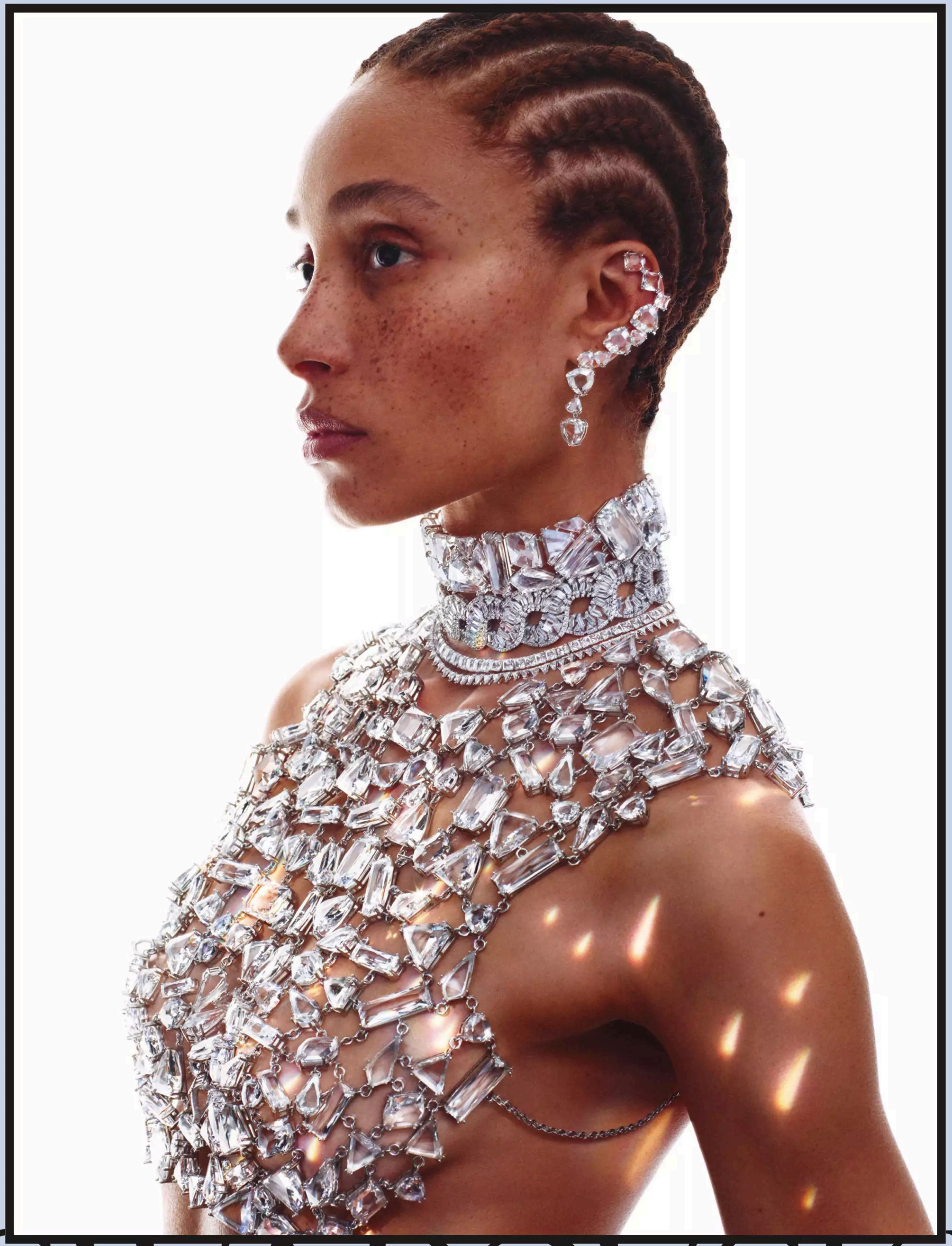
CONDÉ NAST IS A GLOBAL MEDIA COMPANY PRODUCING PREMIUM CONTENT WITH A FOOTPRINT OF MORE THAN 1 BILLION CONSUMERS IN 31 MARKETS.
CONDENAST.COM

VANITY FAIR
Direttore Responsabile: SIMONE MARCHETTI.

Copyright © 2021 per le Edizioni Condé Nast.
Registrazione del Tribunale di Milano N. 319 del 12-5-2003. La Edizioni Condé Nast S.p.a. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Tutti i diritti riservati. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. "Angelo Patuzzi" S.p.a., via Bettola 18 - 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 02 5753911, fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: ELCOGRAF S.p.a., via Arnoldo Mondadori 15, Verona (VR) • Numeri arretrati € 4,80. Inviare importo a IeO Informatica e Organizzazione Srl Ufficio Arretrati, a mezzo c/c postale n. 56427453, tel. 039.5983886 - fax 039.9991551 - e-mail: arretraticondenast@ieoinf.it. Per spedizioni all'estero maggiorare l'importo di € 2,50 per le spese postali.

Servizio Abbonamenti
Per informazioni, reclami o qualsiasi necessità, si prega di telefonare al **N. 02 86 80 80 80** o scrivere un **E-MAIL A: ABBONATI@CONDENAST.IT - FAX 02 8688 2869**
Subscription Rates Abroad
For subscription orders from foreign countries, please visit **ABBONATIQUI.IT/SUBSCRIPTION** for further information please contact our subscription service: **PHONE + 39 02 9296 1010 - FAX + 39 02 8688 2869 - E-MAIL ABBONATI@CONDENAST.IT.**

IGNITE YOUR DREAMS



SWAROVSKI

LA PRIMA COSA BELLA

Sono la coppia più famosa della stagione: **SANGIOVANNI E GIULIA**, una storia nata ad *Amici*. Qui raccontano la libertà e le paure della loro età, quella delle prime volte, mentre finalmente arriva l'estate

di LAVINIA FARNESE — foto JOSEPH CARDO — servizio GAIA FRASCHINI

PIÙ CHE AMICI
Il cantautore Sangiovanni, 18 anni, e la ballerina Giulia Stabile, 19, vincitori di *Amici 20*. L'album di lui, doppio platino, oltre 140 milioni di streaming, è al numero 1 delle classifiche, in attesa del tour. Giulia è sotto contratto con Fascino di Maria De Filippi e sarà nel corpo di ballo dei Professionisti nella prossima stagione di *Amici*.

L'estate, quando non hai neanche vent'anni, somiglia a Giulia stretta a sé nel suo bomber leggero, capelli al vento, su un pattino rosso in riva al mare di Fregene, che mentre in spiaggia si fa sera e sopra di noi atterrano e decollano aerei, nel loro rombo alza gli occhi al cielo, si distrae e sospira: «Che voglia di volare».

E l'estate è anche Sangiovanni che supera gli ombrelloni e ci raggiunge, talento timido, eroe romantico in camicia bianca di lino, l'eleganza della purezza perfino in infradito, che ora sta tra la sua ragazza e l'orizzonte, e nell'unicità a cui tiene sgretola ogni artificio: «Guardale, le asimmetrie. Non sono stupende? Voglio tenermi tutto. Le imperfezioni: il neo sulla guancia, i segni della dermatite sulle mani, le bollicine che mi puntellano la fronte».

«Davvero è il fidanzato mio, questo?». «Che bambina che sei, che vocina che hai: sei così bella».

Ultime creature di Maria De Filippi, lei corpo, lui voce, vincitori di *Amici* – fenomeni più puliti e veri di quest'anno strambo (non è un caso che sul ragazzo punta le proprie *fiches* una casa discografica diamante come la Sugar Music di Filippo Sugar) bagnati dai colori degli elementi, il celeste dell'acqua, il giallo del sole, il bianco del sale –, sono il poster simbolo di una giovinezza limpida di corpi e cuore. Le ombre stanno scomparendo, e mentre in sottofondo vanno musica francese (*Flou* di Angèle) e americana (*Mystery of Love* di Sufjan Stevens), tormentoni, hit, alte rotazioni, e il profumo delle creme solari si prende l'aria di giugno, ma come ogni attimo non dura che un attimo, lui gioca: «Ti regalo la mia presenza, ti va?». «Con scadenza? Senza scadenza, dai». «È impossibile».

Parliamo d'amore.

G: «Mai provato, fino a lui: un po' come stare sulle giostre, i seggiolini volanti. Che ti manca quasi l'aria, non hai niente sotto ai piedi e un po' hai paura, un po' ti lasci andare».

S: «Giulia che un giorno ha iniziato a volermi bene prima che a desiderarmi. Io che la guardo e penso: riempie tutti gli spazi vuoti che avevo».

Le vostre origini?

S: «Piccolo paesino in provincia di Vicenza, chiuso. Famiglia di lavoratori, fratelli molto più grandi di me, cresciuto in fretta. Adolescenza in casa, in discoteca non vado. Una ragazza alla volta. Genitori che si ritrovano a dover avere a che fare con la mia diversità di respiro, di ideali, di pensieri. Ragiono in un altro modo, a scuola, che non è il mio ambiente, sono sempre in un'altra dimensione. Estroverso, creativo, gli insegnanti non mi capiscono, cercano in me solo l'ennesimo alunno che stia seduto e ascolti come un pupazzo, invece di accendermi non fanno che spegnermi. Inizio a convincermi che la cultura si fa vivendo. Una sera

AMORE

in Toscana non so dove rifugiarmi dopo una discussione dei miei: trovo riparo in un foglio bianco, in una canzone che parla di un'entità che mi chiama nella notte e grazie a lei posso stare meglio. La cura: nella scrittura, nella musica».

G: «Mamma è di Barcellona, così per metà lo sono anche io: viaggio con lei da che sono nella sua pancia, già appena nata mi fa addormentare con le canzoni arabe, Jovanotti, Michael Bublé. A tre anni in un ristorante una pista da ballo mi rapisce. M'iscrivono a danza classica, ma mi attrae l'hip-pop. "Rovina il fisico", niente da fare. Ricordo che piangevo nel vedere la mia mamma allontanarsi».

Altre difficoltà incontrate?

G: «Il primo colpo me lo danno le mie due amiche del cuore. Il pomeriggio ho gli allenamenti – "Che fai, non esci con noi? Mica è normale". Poi un ragazzino per cui mi sono presa una cotta, i suoi amici. Tutti quanti insieme. A prendermi in giro su piccole cose. Come sono fatta. La peluria, il mono-ciglio, i denti storti, le gengive irregolari. "Ridi sempre", mi dicono. "Sei forse pazza?". Io mi metto a piangere in bagno per non farmi vedere. Mia madre abbassa il finestrino sui miei occhi rossi, quando viene a prendermi da scuola per portarmi a danza. Una sofferenza grande grande che si calma solo quando allaccio le scarpe da ginnastica, e inizio a ballare. Me li sento ancora, gli occhi rossi, quando mi criticano. Ho cercato di chiuderla, ma forse la cicatrice è ancora aperta».

S: «La risata "insana" di Giulia. Il mio smalto "da frocio". Come la mia maglia rosa. I suoi piedi "storti e orribili". Che effetto fanno? Mi intriga capire che cosa ha nel cervello quello che mi sta di fronte per pensare una roba del genere. Mi chiedo proprio: "Che cosa può esserti successo? Che problemi hai tu?". Poi me ne frego abbastanza, non dò troppa importanza ai giudizi sterili, non li reputo intellettualmente onesti e li lascio da parte. Ma non tutti hanno la forza per lottare contro questo, e i desideri di essere quel che ci si sente spesso vengono interrotti, spezzati, soppressi, e una società fatta di persone che vorrebbero essere qualcosa ma non lo diventano per paura la fa anche, paura, oltre a essere un gran peccato».

Che soluzioni intravedete?

S: «Leggi più inclusive per chi è considerato diverso e sbagliato, quando ognuno è solo normale e speciale nella propria unicità. Penso alle minoranze di popoli dentro un altro popolo, alle discriminazioni razziali e all'esclusione sociale, a chi giudica ancora il mondo LGBTQ+, alle persone con problemi mentali, ai disabili, agli altri che come noi fanno lavori non usuali. Prevederei qualche pena, una multa per chi non accetta gli altri a causa di una certa chiusura. Non saprei come risolverla altrimenti».

G: «Provare a non dargli importanza. Ridere. Non sono mai stata tra le migliori in sala, e tante mamme si lamentavano perché la direttrice mi metteva in prima fila nei saggi, di lato magari, ma in prima fila. Mi ci metteva perché, con più passione che talento, sorridevo sempre, non avevo un bel collo del piede, la gamba alta e tutte quelle doti che servono per la danza classica ma neanche i visi lunghi e la faccia triste di chi invece le aveva. Anche quando dentro soffrivo, fuori ridevo tantissimo».

Com'è la Generazione Z, la vostra?

S: «Velocissima. E per la rottura di questi schemi mentali. Dice: sono un uomo e metto lo smalto perché non trovo nessuna differenza con una donna che se lo mette, perché mi piace esteticamente, e per la risposta più banale ma importante di tutte: perché mi fa stare bene. Come amare un uomo per chi ama un uomo: lo fa stare bene. Come chi sceglie di avere un figlio o no: lo fa stare bene».

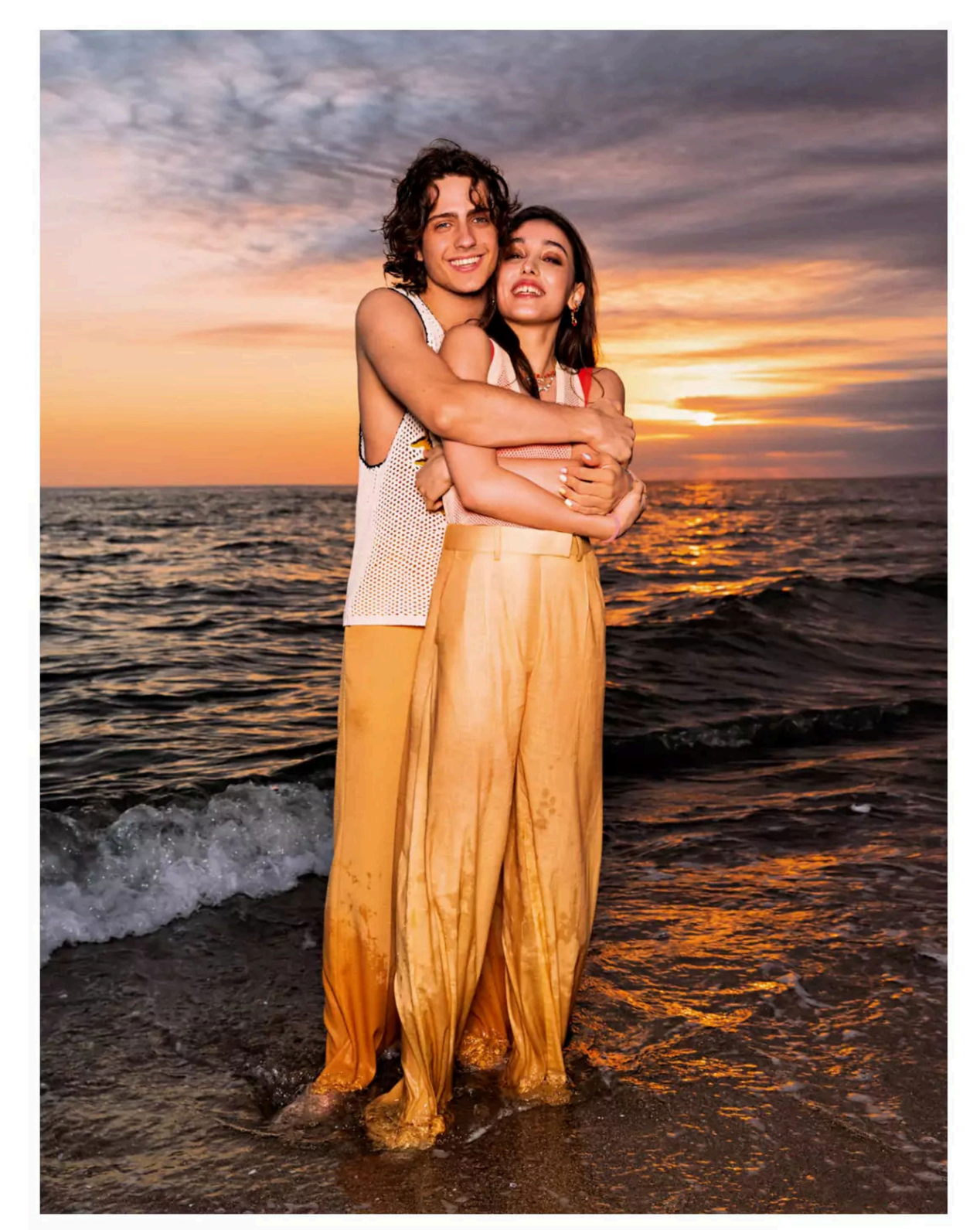
«La risata "insana" di Giulia. Il mio smalto "da frocio". Ma CHE COSA PUÒ ESSERTI SUCCESSO per pensare robe così?»

GRANDE CUVÉE ALMA BRUT

LA NATURA AL CENTRO

BELLAVISTA

FRANCIACORTA



G: «Come mai, il tentativo d'essere quel che si ama».

Siete in un'età che è il regno delle prime volte.

S: «Quella di essere indipendente, responsabile al cento per cento della mia vita, senza farmi aiutare dai miei: è la prima volta che vedo così tante persone, che ci parlo, che provo determinate emozioni tutte insieme».

G: «La prima volta che mi sono innamorata. La prima volta che sono uscita dalla sfera e ho rivelato cosa significa essere una bambina e ritrovarsi una giacca tagliuzzata con le forbici da un gruppo che ti deride e odia».

Com'è stato il primo bacio?

G: «Un giorno che lo sapevo preso dalle preoccupazioni, in camera a riposare, mi sono sdraiata accanto a lui e ci siamo guardati, avvicinati sempre di più, ho sentito in pancia un solletico, e mentre le labbra si toccavano piano piano mi sono come sollevata da terra».

S: «Dai, non era proprio un bacio, era quasi a stampo, come tra due bambini».

E fare l'amore, la prima volta?

G: «Essere una cosa sola, in tutti i sensi. Lo immagino, ma non è ancora successo. Paura, credo. Di provare dolore, rimanerci male. Forse basterebbe solo chiudere gli occhi».

S: «Si può fare anche senza toccarsi, standosi vicino, parlandosi. Fare l'amore è il giusto pane per il sentimento che si prova, è il carbone nella fornace, che alimenta il fuoco. Molto più fondante la prima discussione, lo trovo un passaggio più costruttivo, il resto verrà. Altra storia è il sesso: godere semplice, superficiale, disimpegnato com'è il divertimento. Io sono più per fare l'amore. Il sesso, ahimè, non riesco».

Truccarsi.

S: «Non amo le maschere che nascondono segni che vengono considerati imperfezioni, difetti, i piccoli particolari diversi che rendono interessanti le persone. Sembra un gioco a vincere ma è a perdere, nell'omologazione».

G: «Prima di lui, mai senza correttore, rimmel: non mi sono mai piaciuta e avevo difficoltà anche nel sostenermi allo specchio. Ora esco dalla doccia e mi dico "ok, sono io, così è"».

I corpi.

S: «Oggi è ancora un peccato mostrarli. Ancora non sembra normale che il corpo di un uomo possa mescolarsi a quello di un altro. Mi danno del gay come fosse negativo, a insulto».

G: «Scheletrica, mettevo la felpa per non farlo vedere. Mia madre preoccupata mi diceva: se non mangi, dovremo fare le punture. Lo faceva per farmi spaventare. O forse era vero».

Che cosa desiderate?

S: «Posso e voglio essere un esempio di verità. Non esiste un tipo di uomo maschio e di donna femmina, qualcuno di sbagliato, inferiore, inadatto, invece conta essere vari».

G: «Io vorrei fare la differenza. E un po' sta succedendo già. Un'infinità di donne dopo che ho raccontato la mia esperienza si sono mostrate nei loro difetti inconfessabili, e non pensano più a cambiarsi, non sono più l'ossessione di loro stesse, non credono più a chi insiste: "Hai un puntino blu in fronte", non vedono più la perfezione come obiettivo, che ci si resta solo fregate, visto che non esiste».

L'estate.

S: «Stagione meno affettuosa dell'inverno che culla: è larga, aperta, dà aria, spazio e nessun confine nelle onde, nella linea che separa cielo e mare».

G: «L'estate è correre verso il bagnasciuga senza che più nessuno ti tocchi nella libertà di essere senza timori».

S: «Farsi inafferrabili come l'orizzonte. Una terra diversa, nuova, che cambia. Un altro tipo di ragazza, di ragazzo. Niente mai in meno rispetto a quelli di ieri».

➡ TEMPO DI LETTURA: **10 MINUTI**

In questa pagina, per lei: pantaloni di lino, **FENDI**. Per lui, canotta e pantaloni, **GUCCI**. Pag. 27, per lui: giacca, **PIERRE-LOUIS MASCIA**. Pantaloni, **GIVENCHY**. Per lei: blusa in pizzo, **SANDRO PARIS**. Anelli, **RUE DES MILLE**. Pagg. 28-29: camicie a righe e in seta paisley, **ETRO**. Collane «Marine Love» con dettagli smaltati e girocollo personalizzabile con zirconi, **RUE DES MILLE**. Pag. 30, per lei: gilet, **FREDDY**. Orecchini e collane «Marine Love» e girocollo personalizzabile con zirconi, **RUE DES MILLE**. Per lui: camicia, **GIVENCHY**. Hanno collaborato Greta Tedeschi e Angelica Torelli. Make-up Nicoletta Pinna; hair Fulvia Tellone; manicure Noemi Zanchini, tutte @Simone Belli Agency. Sarta Palmira Di Cesare. Producer on set For Production.

Una produzione in esclusiva per *Vanity Fair*

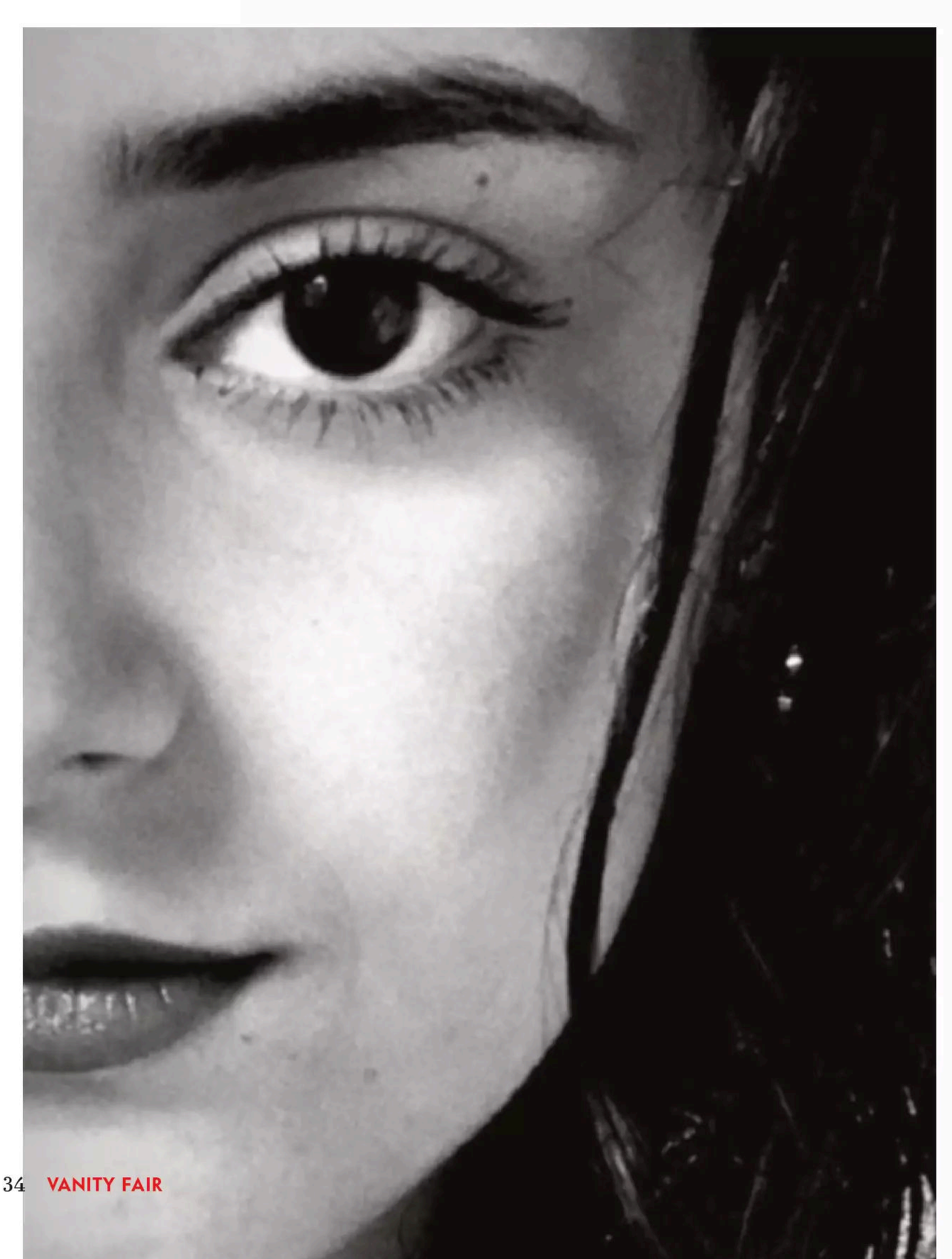
VIC MATIĒ

VICMATIE.COM

LIBERI TUTTI

Più informati dei loro genitori, più aperti alle esperienze, ma anche vittime dell'immaginario del porno, del giudizio dei social e della mascolinità tossica. Dieci adolescenti ci raccontano che cos'è per loro il **SESSO** al di là dei nostri pregiudizi

di
SILVIA NUCINI



Alessandra

17 ANNI, LECCE

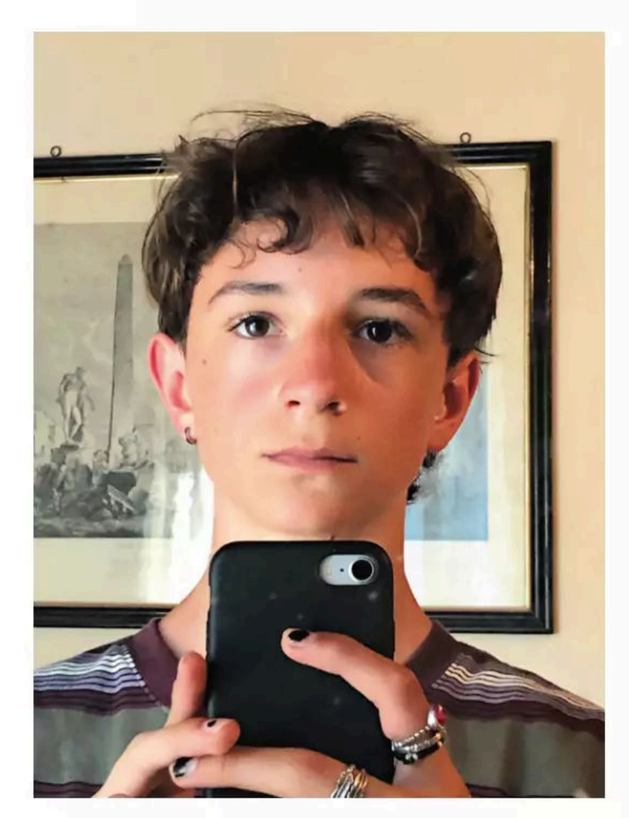
«Per me il sesso è qualcosa da fare con qualcuno a cui vuoi bene. So che non è così per tutti, c'è chi lo fa a caso, ma io invece devo sentire che dell'altro mi posso fidare: di lui e del sentimento che prova per me. Insomma, devo sentirmi amata e rispettata. Non credo che al giorno d'oggi il sesso sia ancora un argomento tabù, ma noto che si parla pochissimo del desiderio e dei desideri. Anche per me è un tema molto intimo che faccio fatica a condividere con le mie amiche e persino con il mio ragazzo. Il sesso è qualcosa che mi ha dato confidenza col mio corpo: c'è stato un periodo difficile nella mia vita e ne porto ancora i segni addosso, ma ora è passata e ci sono riuscita anche grazie ai ragazzi che ho avuto. Ora mi sento una persona davvero forte».

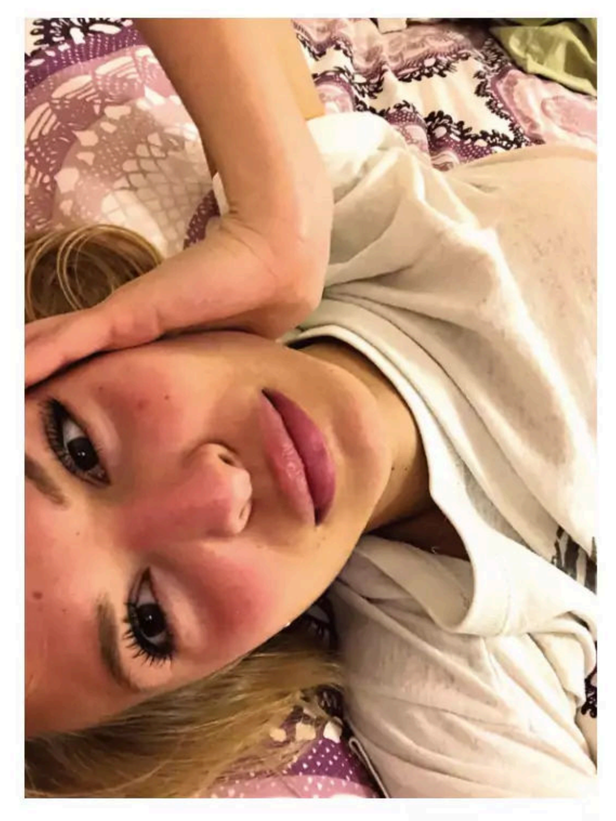
D.R.

Tomaso

15 ANNI, VERONA

«So che in questo momento tutti vogliono definirsi in qualche modo, io invece ho scelto di non mettermi addosso nessuna etichetta: sono semplicemente una persona aperta alle esperienze. Penso che tutte le sigle del mondo Lgbt abbiano avuto un senso e un'importanza in un movimento di liberazione e di lotta per i diritti, ma ora siamo arrivati a un eccesso, e le caselle mi sembrano delle costrizioni mentali. Per me l'unica definizione che conta è quella sul genere nel quale ci si identifica, perché chi ti sta di fronte non usi il pronome sbagliato, mentre tutto ciò che è orientamento sessuale non mi interessa. Quelli della mia generazione stanno rompendo tanti tabù, ma non è facile: io sono stato insultato e inseguito solo perché avevo lo smalto nero. Al momento mi piace una ragazza: le ho detto della mia apertura, mi ha risposto che la vede esattamente come me».





Alessia

17 ANNI, CATANIA

«Io credo che il sesso e il sentimento siano due cose indipendenti: si può provare attrazione fisica anche senza essere innamorati. Anche perché il sentimento è qualcosa di grande e non è sempre facile provarlo. Io ho la fortuna di avere un ragazzo con cui riesco a tenere insieme le cose. La mia prima volta è stata con lui ed è stato super rispettoso, ha sempre aspettato che prendessi confidenza con le situazioni. Abbiamo imparato insieme: si possono fare mille discorsi con le amiche, però alla fine ti conosci solo sperimentando. Nonostante ci siamo evoluti ci sono ancora tanti giudizi intorno al sesso: se lo fai troppo presto, se lo fai troppo tardi, se lo fai con qualcuno che non è il tuo fidanzato. E ci sono anche tante paure: la gravidanza, le malattie. Sarebbe giusto poter parlare di queste cose in famiglia (nella mia lo facciamo), ma se no ci sono tante pagine utili sui social».

Andrea

17 ANNI, TORINO

«Siamo una generazione cresciuta immersa dentro contenuti sessuali: da bambini in tv vedevamo le veline, le pubblicità sexy e poi è arrivato Instagram dove tutto è allusione. Credo che questo ci abbia dato una visione molto distorta del sesso e ci abbia anche un po' rovinato la magia. Ho visto i giornaletti porno che andavano ai tempi di mio padre e mi sembrano meno espliciti di molti contenuti che si trovano liberamente sui social, e che anche i bambini possono guardare. Io ho cercato di stare il più lontano possibile da tutto questo condizionamento, di vivere la mia sessualità come una cosa solo mia, di cui non devo rendere conto a nessuno, e ho sempre cercato partner con una visione limpida, ma non è facile. Tante ragazze sono vittime di questa idea di dover essere super sexy: sui social le vedi aggressive, poi le incontri e sono spaventate e non hanno nessuna esperienza».

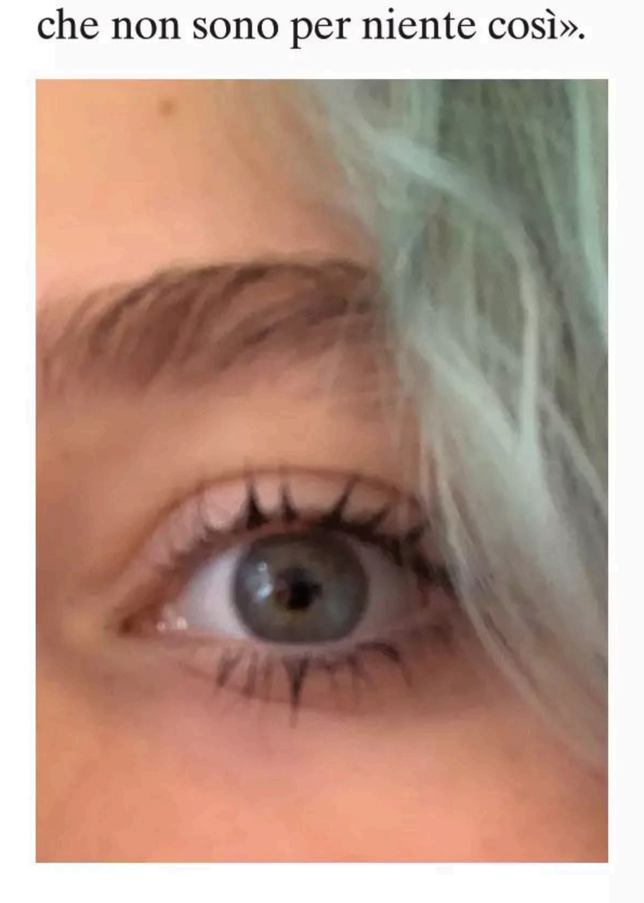
È tutto così semplice./Sì, era così semplice,/è tale l'evidenza/ che quasi non ci credo./A questo serve il corpo:/mi tocchi o non mi tocchi,/mi abbracci o mi allontani./Il resto è per i pazzi

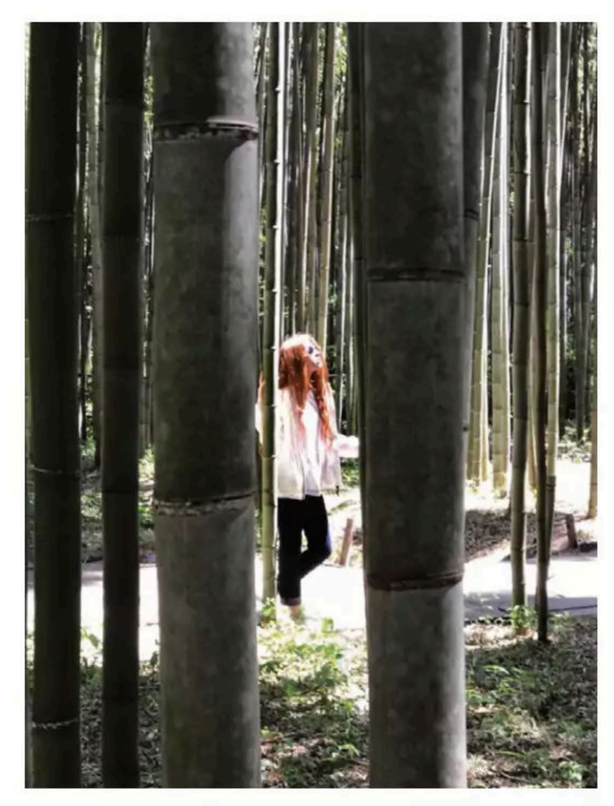
— **PATRIZIA CAVALLI,** *È tutto così semplice*, da *Pigre divinità e pigra sorte* (Einaudi 2006)

Alice

17 ANNI, MILANO

«Penso che se la mia generazione ha un rapporto sano con il sesso il merito sia molto dei nostri genitori che ci hanno insegnato il rispetto per le donne e che l'uomo non è quello che comanda. Noi, in cambio, credo stiamo dimostrando loro che l'omosessualità è una cosa assolutamente normale e che l'identità di genere non è un dato scontato, ma su cui si possono fare delle scelte. Ma nella formazione su questi temi ha tanta importanza, oltre alla famiglia, anche la scuola: il corso di educazione sessuale che ho fatto alle elementari mi ha tolto dall'imbarazzo e dalla sensazione che il sesso sia un tema tabù. Per me è una cosa bella, che si fa con qualcuno che è speciale. Ho un'idea un po' romantica anche della prima volta che secondo me segna l'inizio di una fase nuova e importante del rapporto. Questo almeno in teoria, perché poi in pratica sento i racconti di tante prime volte che non sono per niente così».





Maddalena

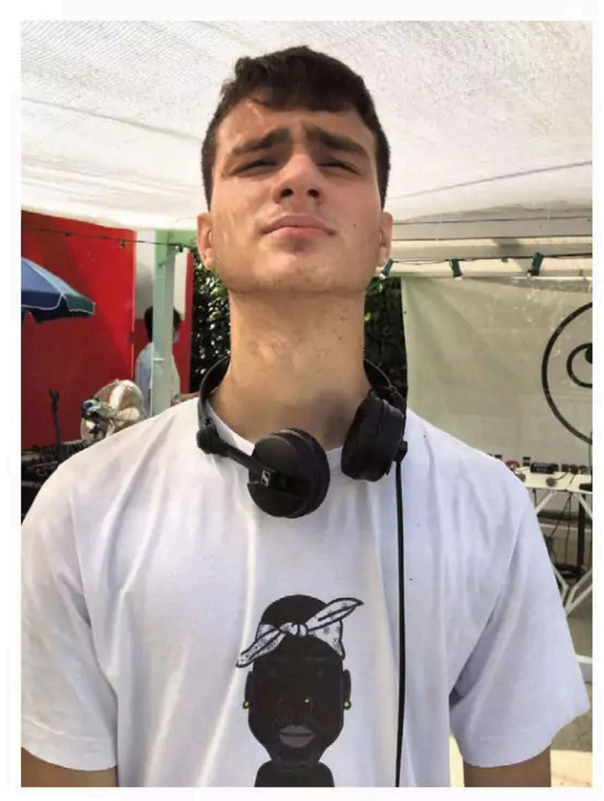
15 ANNI, FROSINONE

«Tra i miei compagni di scuola il sesso è un argomento di lotta e di pregiudizi: ci si vanta, si giudica. C'è una pressione sociale sul fare l'amore: devi farlo presto e poi anche raccontarlo. Solo così molti si sentono adulti. Io la vedo in modo completamente diverso: per me è una parte così naturale della vita che non c'è proprio niente da dire. Vivo in una realtà piccola, ma ho la fortuna di avere amici in giro per l'Italia, cosa che mi ha reso un po' più aperta della media dei miei coetanei. Frequento una scuola di politica dove parliamo di emancipazione femminile anche dal punto di vista sessuale e discutiamo di orgasmo, piacere e richieste, tutti argomenti su cui le mie amiche sono imbarazzatissime. Io cerco di diffondere un po' di informazione sul tema condividendo dei post sui miei social. Purtroppo per la mia esperienza la scuola si è sempre disinteressata di fare educazione sessuale, e invece sarebbe importantissimo».

Giovanni

17 ANNI, BOLOGNA

«Penso che il sesso sia un po' sopravvalutato, ma forse lo dico perché non mi è mai capitato di farlo con qualcuno che amavo davvero. Erano cose occasionali, a cui non dici no, ma… Sono arrivato alla mia prima volta credendo di sapere tutto perché avevo guardato un sacco di porno. Ma poi ho capito che non sapevo proprio niente e che il porno è tutta una finzione, per fortuna le mie prime ragazze avevano un po' più esperienza di me. Credo che tra i ragazzi ci sia ancora questa idea che devi essere un maschio alfa, una forma strisciante di mascolinità tossica che ha stancato sia le ragazze che anche noi maschi. Mi sembra che tutta questa ondata dell'Lgbt abbia paradossalmente rafforzato i maschi tossici, che si sentono una minoranza e quindi rivendicano con più forza le loro idee machiste. Secondo me dietro uno che si vanta di essere un maschio alfa c'è solo un ragazzo fragile che si è inventato un personaggio dietro cui nascondersi».



D.R.

FISICO.IT
FISICO

James

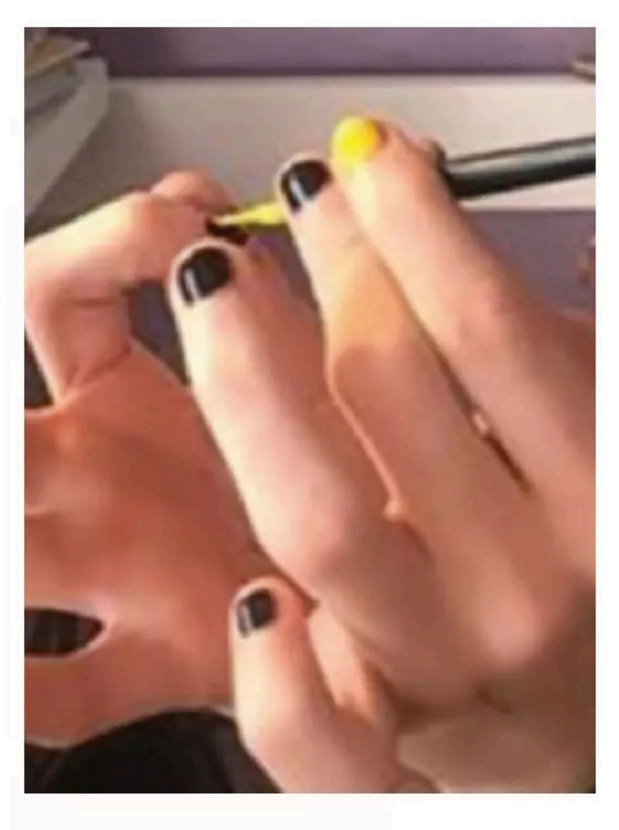
17 ANNI, TRIESTE

«Ho passato molto tempo a chiedermi se mi piacessero i ragazzi o le ragazze e siccome non riuscivo a darmi una risposta che non cambiasse, ho smesso di farmi la domanda. Sono un ragazzo transgender, ma non è la prima cosa che dico quando mi presento a qualcuno: lo specifico solo se c'è un possibile coinvolgimento sessuale, o romantico. Per tutti sono James, e basta. Essere trans non ha mai influenzato in alcun modo il mio rapporto con il sesso: ho cominciato a farlo con una persona con la quale c'era confidenza e questo mi ha fatto sentire sicuro anche in tutte le storie che sono venute dopo. La maggior parte delle persone che frequento sono del mondo Lgbt ed è una cosa che mi aiuta a non dover dare troppe spiegazioni e a non scontrarmi con i pregiudizi che alcuni della mia età hanno ancora, spesso perché li assorbono in casa. Invece le persone che mi conoscono da prima che iniziassi la transizione hanno vissuto tutto con naturalezza e mi sono state vicine. Anche la mia famiglia è sempre stata aperta su tutto. Fino a 15 anni mio padre voleva, quando invitavo qualcuno a casa, che tenessi la porta di camera mia aperta. Adesso, invece, la posso chiudere».

Matteo

20 ANNI, MILANO

«Per molti, dopo la quarantena, il sesso è una forma di liberazione. Per me, che ho una storia con Federica da un anno e mezzo, pensare al sesso vuol dire pensare a noi due. Ormai mi fa strano anche dire "fare sesso", "fare l'amore" mi sembra un modo più giusto per chiamare quello che facciamo, qualcosa che non ha solo a che fare con i corpi, ma anche con la testa. Prima ero uno da storie brevi, mi divertivo, mi eccitavano l'aspetto fisico e il momento. Adesso sono molto diverso. Quando sento i racconti di mia madre e dei suoi amici, penso che per la loro generazione il sesso fosse qualcosa di più libero di quanto lo sia per noi. Non c'erano i social a giudicarti, a espandere: quella foto non è più un'esperienza tra noi due, ma tra noi due e i nostri follower. Lo so, non è obbligatorio postare contenuti intimi e personali, io lo faccio per ricordare momenti importanti, e anche un po' come gesto di possesso. Come dire: lei è mia. Non perché sia un oggetto, ma perché sono orgoglioso di lei».



Giacomo

18 ANNI, SANREMO

«Ho una ragazza e sono principalmente attratto dalle donne, ma non mi definisco etero, piuttosto queer. L'anno scorso mi truccavo, ma la mia era una scelta estetica, non certo un coming out: mi piacerebbe molto che fossimo liberi di fare ciò che vogliamo coi nostri corpi, senza usarli per mandare messaggi. Queer non ce l'ho scritto nemmeno sulla bio di Instagram: mi sembrerebbe un'ostentazione. Molte delle cose che ho imparato sul sesso arrivano dal porno, che in passato ho guardato anche tutti i giorni. Il bello del porno è che moltiplica la fantasia: io arrivo fino a qui, un altro fa un passo più in là. La cosa brutta invece è che, secondo me, rende violente le persone e che restituisce un'idea terribile della donna: anche per questo cerco di guardarlo sempre meno. In futuro spero di soddisfare anche la mia parte queer. Al momento va bene così. La cosa divertente è che io e la mia ragazza ci scambiamo foto di un ragazzo che tutti e due troviamo molto bello».

Si ringrazia per la collaborazione **Radioimmaginaria**, dal 2012 la radio degli adolescenti e network di ragazzi dagli 11 ai 17 anni in tutta Europa

D.R.

MORELLATO
VENEZIA 1930
#GIOIELLIDAVIVERE
COLLEZIONE ABBRACCIO
Aurora Ramazzotti
www.morellato.com

L'ESTATE *ADDOSSO*

Finalmente i più giovani possono ricominciare la loro vita «nel fuori» e mai come quest'anno la stagione che si apre sarà per loro **IL TEMPO DELLA LIBERTÀ**. Fatto di azione e relazione, di corpo e di cuore

di ALBERTO PELLAI

illustrazione MARIA CORTE

Dopo un tempo lunghissimo di reclusione e fatica, di vite dentro gli schermi, deprivati di relazioni, obbligati a fare tutto con la testa perché il corpo era imprigionato nella loro camera da cui non c'era modo di uscire, finalmente gli adolescenti possono ricominciare la loro vita «nel fuori». Un fuori che non hanno mai sognato e desiderato così tanto. Mentre i loro genitori invadevano i social manifestando dubbi e paure sulla necessità di vaccinare i figli, quegli stessi figli correvano a farsi vaccinare. Non vedevano l'ora di conquistare un lasciapassare verso la libertà. Perché l'estate per un adolescente è questo: tempo di libertà.

L'anno scorso la mamma di un 14enne mi ha scritto raccontandomi che il figlio aveva inventato un rituale per celebrare la fine del primo lockdown. Tutti i pomeriggi, Pietro si dava appuntamento con una coppia di amici nei pressi di un grande albero, poi ciascuno di loro si arrampicava su un ramo ben distanziato dagli altri due. Stavano lì appollaiati per ore, chiacchierando, osservando dall'alto coloro che passavano sotto. La storia di Pietro è di una bellezza e tenerezza straordinarie, perché svela ciò che serve agli adolescenti per sentirsi davvero bene: stare fuori, con gli amici, avvertire il corpo vivo e attivo, rimanere in contatto con la natura.

A causa della pandemia, tutto questo è mancato per un tempo infinito ai nostri figli (in casa mia ne stiamo crescendo quattro). Ed è per questo che nei prossimi mesi, per dirla *à la* Jovanotti, vorranno sentire più che mai «l'estate addosso». Per lunghi mesi hanno stazionato ore e ore davanti ai computer, ora sono affamati di colori, suoni, profumi, contatti, sapori. Già prima dell'emergenza sanitaria, nel suo saggio *iGen* (tradotto in Italia da Einaudi con il titolo *Iperconnessi*) la psicologa americana Jean Twenge descriveva i ragazzi di oggi come più tristi, isolati e depressi rispetto a quelli del passato. Il fattore di rischio principale è la virtualizzazione delle esistenze: con un *device* tra le mani, i giovani della «iGen» fanno dentro uno schermo quello che dovrebbero fare dentro la vita reale. Compreso tutto quello che riguarda amore, sentimenti e sessualità.

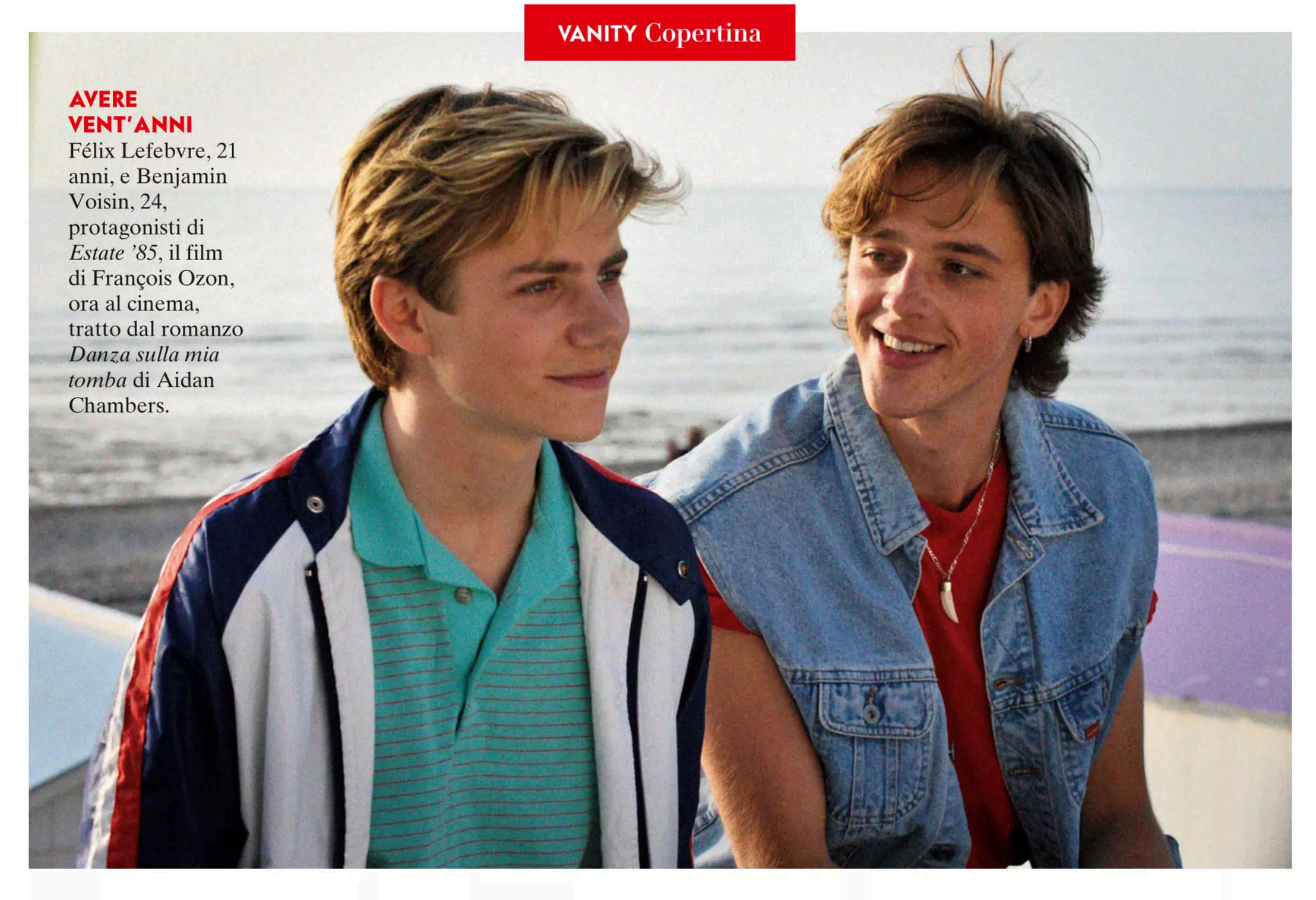
Le neuroscienze ci hanno spiegato che il cervello adolescente è avido di sensazioni e spinge i giovanissimi alla scoperta del corpo e dell'altro in un bisogno continuo di eccitazione e intimità. Ed è soprattutto nella stagione estiva – tempo di autonomia, libertà e scoperta – che le generazioni hanno scritto la propria grammatica sentimentale e sessuale. Jean Twenge ha messo in luce come la «iGen» (ora anche «CovidGen») rischi di alterare questo copione. I nostri adolescenti hanno virtualizzato la scoperta della sessualità spostandola dalla relazione in presenza a quella sul Web e sui social. Il consumo di pornografia aumenta, l'età in cui ci si avvicina a questi contenuti si abbassa. A discapito della vera intimità, il sesso diventa qualcosa che viene preso – a volte rubato – dal corpo dell'altro: modalità predatorie che hanno perso tutti i codici che appartenevano ai rituali dell'innamoramento e delle «cotte» estive. L'Italia fa parte di quel gruppo di Paesi europei che non contempla l'educazione affettiva/sessuale all'interno dei propri percorsi scolastici. E l'emergenza Covid ha rivelato come porno e sesso online siano diventati sostituti sempre più frequenti delle «vere» esperienze. Adolescenti confusi ed eccitati, isolati e «mal-educati«: l'estate che li aspetta sarà una stagione che dovrà vederli impegnati a esplorare e a riprendere confidenza con il territorio dell'amore, della scoperta del corpo e dell'altro, della sessualità e dell'intimità.

In questo periodo di ritorno alla vita, auspico che i giovanissimi non sprechino nemmeno un minuto per recuperare tutto ciò che hanno perso. Al pari di un atleta che ha fermato la sua corsa per un incidente di percorso, hanno più che mai bisogno di ributtarsi sulla pista della vita, per riprendere il loro allenamento. Il mondo, quest'estate, sarà la loro palestra dove esercitarsi alle relazioni in presenza, al desiderio, all'amore, all'amicizia. La crisi pandemica che ha stravolto i copioni delle nostre vite contiene anche delle opportunità per gli adolescenti. La reclusione forzata può averli fatti confrontare per la prima volta con la dimensione del «vero desiderio». L'etimologia di questa parola è bellissima: *de-sidera*, senza stelle. Se alzi lo sguardo in un cielo in cui non si accende nulla, non puoi che sentire una struggente mancanza di ciò che non c'è. E quindi resti in uno stato di attesa e sospensione, sperando di poter ritrovare ciò la cui assenza ti ha fatto soffrire. Una mamma, parlandomi della propria figlia sedicenne, l'ha paragonata a una pianta che non viene innaffiata: «Dottore, la vedo appassire giorno dopo giorno» Ecco, l'estate che i nostri figli hanno davanti sarà un tempo di fioritura e di cieli stellati. I loro desideri avranno luoghi e relazioni per trasformarsi in realtà. Ci saranno labbra da baciare e corpi da accarezzare, acque blu in cui tuffarsi e sentieri di montagna su cui arrampicarsi. Sarà un tempo di azione e di relazione, di amicizia e di amore, di corpo e di cuore. Ve lo auguriamo ragazzi, davvero. La vita è un percorso che a volte obbliga a lunghe soste e deviazioni. Ma voi non smettete mai di tenere alto lo sguardo e andare avanti.

➡ TEMPO DI LETTURA: **5 MINUTI**

ALBERTO PELLAI, medico, psicoterapeuta dell'età evolutiva, è autore di molti best seller per genitori, educatori e ragazzi. Il suo ultimo libro s'intitola *Destinazione vita* (Mondadori).

@barbanapoliofficial
barbanapoli.com
BARBA
NAPOLI



AVERE VENT'ANNI
Félix Lefebvre, 21 anni, e Benjamin Voisin, 24, protagonisti di *Estate '85*, il film di François Ozon, ora al cinema, tratto dal romanzo *Danza sulla mia tomba* di Aidan Chambers.

PICCOLO GRANDE AMORE

Due ragazzi, le vacanze, il sesso, la tragedia. Il film del momento è **ESTATE '85**, che racconta il potere soprannaturale del sentimento ai tempi dell'adolescenza. Tra collisioni e boati

di JONATHAN BAZZI

I miei primi amori sono sempre qui. Non se n'è mai andato Ernesto, che pedinavo tra i corridoi dell'Umberto Boccioni, e ho tartassato di regali per anni, spedendoglieli a casa dopo aver rubato l'indirizzo dal registro della sua classe; non se n'è andato Daniele, che aveva più di trent'anni quando io ne avevo compiuti da poco diciotto, e mi insegnò a baciare un lunedì dell'Angelo nella sua villetta in Brianza mentre guardavamo il dvd dei *Tenenbaum*, per poi lasciarmi due giorni dopo perché ero «un po' rigido»; non se n'è andato Marco, che alla prima uscita mi portò in cima alla Torre Branca del parco Sempione, per poi sparire nel nulla, pentito di aver corso troppo, stimolando la mia natura di baby stalker. L'adolescenza è stata il tempo in cui sfasciarmi il cuore era un'attività quotidiana e facilissima, una compulsione insieme odiosa e irresistibile, ma anche un esercizio di immaginazione.

Tutte le storie d'amore, ha scritto David Foster Wallace, sono storie di fantasmi e questo vale in particolar modo per gli amori dell'adolescenza, che portano a contatto con qualcosa di abnorme e sconosciuto. Nella fase della vita in cui, frenetici, escandescenti, cerchiamo di capire chi siamo, cotte e patemi gettano continue proiezioni del sé all'esterno e al contempo ci infestano di spettri adorati. L'aveva capito bene la filosofa ginevrina Jeanne Hersch, autrice di un unico romanzo che dedicò proprio alla possessione sovratemporale del primo amore. La protagonista di *Temps alternés* (tradotto anni fa in italiano, *Tempi alterni*, da Baldini Castoldi Dalai ma oggi purtroppo fuori catalogo) scrive lettere al marito al fronte, nel bisogno di rievocare un antico tormento: «Ho pensato che il mio primo amore fosse eterno. Ho pensato che la mia prima disperazione fosse inconsolabile. E invece eccomi qui, sono tua

CON FRANÇOIS E VALERIA
Una foto dal set di *Estate '85*, ambientato in una località balneare della Normandia. Con i due ragazzi protagonisti, il regista François Ozon, 53 anni, e l'attrice Valeria Bruni Tedeschi, 56.

moglie. Ecco nostro figlio. Ecco la mia felicità, così grande che mi tremano le mani. Ma non è una sconfessione, Marc, da qualche parte l'altro amore è eterno. Da qualche parte, è inconsolabile. Ed è là che vorrei portarti. Non per ricordarti una storia finita, che già conosci, ma per offrirti qualcosa di eterno e inconsolabile».

L'amore, certo, è sempre anche una (tentata) pratica di autodefinizione, ma nell'adolescenza tutto questo si può osservare nella forma più pura, sfacciata: l'adolescenza è il periodo in cui la materia informe e pluripotenziale che siamo accoglie come una sentenza di vita o di morte qualsiasi frase, sguardo, gesto ricevuti da chi abbiamo eletto a magnete della nostra mente. Si cerca se stessi nelle parole e nei sommovimenti sentimentali dell'altro, in un processo estremo e in ogni caso tragico, anche quando la tragedia non detona all'esterno, come accade per i due protagonisti del film di François Ozon ora nelle sale. *Estate '85*, struggente inno all'adolescenza ambientato a metà anni Ottanta, invera proprio questo gioco di rifrazioni fantasmagoriche, fissa in immagine il movimento universale che attraversa l'apprendistato all'amore, costruendo una storia che risuona come un'unica grande metafora e, implacabile, smentisce le retoriche edulcorate che tendono a occultare lo strapiombo ipnotico al centro di quella fase della nostra vita.

La storia di Alexis (Félix Lefebvre) e David (Benjamin Voisin) inizia con un salvataggio in mare, al principio di una tempesta improvvisa, e finisce con un estemporaneo assolo di danza su una tomba. È una storia breve ma che diviene in qualche modo assoluta, soprattutto attraverso la promessa che David, il ragazzo più grande (figlio di una vedova mattoide e irresistibile interpretata da Valeria Bruni Tedeschi), strappa ad Alexis, il più devoto. Una promessa che suonerà infine come un lascito di liberazione: non consegnare l'altro, una volta venuto meno l'idillio, a un copione di solo dolore. Non è forse vero che la nostra vita è potuta andare avanti quando abbiamo preso a ballare sulla tomba dell'amore perduto? Succede così soprattutto nell'adolescenza, con tutto il vuoto di senso e il sacrilegio che comporta il fare a meno di chi ha trasportato, per un'ora o un anno, il nostro cuore in un altro corpo.

Estate '85 a qualcuno ha ricordato *Chiamami col tuo nome* ma, aggiungo io, a patto di ibridarlo con *Cime tempestose*. D'altronde l'amore in adolescenza vibra sempre d'una carica sovrannaturale, ha molto a che fare con la trascendenza, con la sistematica messa in discussione dei limiti presenti – corporei, temporali, geografici, e con lo stesso istinto di sopravvivenza. Gli adolescenti hanno confini intermittenti, porosi, sono preda di furiose vocazioni estatiche, di uscita da sé, e proprio per questo in loro è tipica la sempre potenziale alleanza tra amore e cose ultime, amore e morte, ed è qui che *Estate '85* coglie un punto lucente, vero. Il film di Ozon mostra come, in quegli anni, l'esaltazione e il baratro siano talmente contigui da sovrapporsi, identificarsi: l'adolescenza come età plutonica, un periodo in cui esplodono, nella mente e nel corpo, forze misteriose e ingestibili: durante l'adolescenza muore il bambino e nasce un altro essere, ancora tentennante, sospeso, che non smette di provare e sbagliare, intraprendendo sentieri interrotti. L'adolescenza è l'età delle iniziazioni, dei battesimi apparentemente scelti, delle prime volte, e assaggiare qualcosa di nuovo non può che significare esporsi alla possibilità di una reazione avversa, di un'incompatibilità, dell'avvelenamento. È un'età di corpi mutanti, miniaturizzati e subito dopo espansi, di peli che sfigurano e sangue che cola, di voci che s'infossano e apparati ossei di colpo ingigantiti, di alterazioni, a volte fatate e a volte sataniche, di impennate celesti e approdi infernali. Di gesti smodati, che rischiano di essere irrimediabili.

«La promessa al centro del film è: non consegnare l'altro, una volta finito l'idillio, a un COPIONE DI SOLO DOLORE»

L'associazione tra tutto questo e l'amore non può che generare collisioni e boati, sebbene a volte là fuori finga di non accorgersene nessuno. Almeno fino a quando irrompono sulla scena autori come Ozon a scoperchiare il vaso delle vite passate, ricordandoci il delirio e lo scandalo di ciò che siamo stati.

➡ TEMPO DI LETTURA: **6 MINUTI**

ADV ERDNA
1754
GISMONDI
shop at gismondi1754.com
GENOVA
PORTOFINO
MILANO
ST.MORITZ
PRAGA
DUBAI
Maha Al Sibai
S.PIETROBURGO
Monza Jewellery
ST.BARTH
Diamond Genesis
USA
Selected Stores

Bertrand Guay/Afp/Getty Images

IL LEONE *e la bambina*

Charlie Gates/*The New York Times*/Redux/Contrasto

La credevamo forte e imbattibile. E forse, in fondo, lo è davvero: **TINA TURNER** nella sua vita ha superato ogni ostacolo (incluso il suicidio del figlio). E ora, passati gli 80, ci racconta come ha fatto. Storia di una, di mille rivincite senza rivalsa. A base solo di gentilezza

di
SILVIA BOMBINO

DUETTI TRA GIGANTI
Dall'alto a sinistra, in senso orario. Tina Turner con Mick Jagger (1985). Con David Bowie (1985). Felice con Cher, nel suo show televisivo (1977). Con Elton John (1986). Con il primo marito Ike Turner (1963).

Tina Turner ha pensato di togliersi la vita almeno tre volte: se si esclude il tentativo con le pillole prima di salire sul palco, negli anni '70, due volte ci ha ragionato concretamente (in Svizzera, dove vive, il suicidio assistito è legale). Sulle T-shirt anni '80 era una sagoma con un microabito di paillettes, gambe su tacchi vertiginosi, criniera folta e microfono davanti a una bocca che urlava così forte che quasi potevi sentire *What's love got to do with it*, *We don't need another hero* o *Simply the best*. Un leone che graffiava con la voce. Incantati da quell'immagine leggendaria di sicurezza e grinta, abbiamo scoperto solo dopo, negli anni, chi era davvero quella quarantenne, nata Anna Mae Bullock e diventata a 17 anni Tina Turner grazie a Ike, suo pigmalione e mentore, poi marito tossico e violento. Tra la prima autobiografia *I, Tina* (1986) e l'ultimo documentario *Tina* (in uscita l'8 luglio) abbiamo imparato la sua storia, quella della rivincita sulla povertà (i campi di cotone del Tennessee), sull'abbandono (dei genitori), sulla violenza (domestica), sulla malattia (un ictus, un tumore, un trapianto) e sulla morte (dell'amato primo figlio Craig, morto suicida nel 2018). Come si sia risollevata da queste crisi lo spiega in *Diventare felicità*, il libro che pubblica ora in Italia e che ha scritto dopo aver compiuto 80 anni, per raccontare al mondo che cosa è riuscita a salvarla da quel vortice di dolore: la pratica buddista e in particolare recitare *Nam-myoho-renge-kyo*, il sutra del Loto.
Oggi, dallo Chateau Algonquin sul lago di Zurigo dove vive dal 1998, in affitto, con il produttore e secondo marito Erwin Bach, è il suo chiodo fisso: «Scriva per favore perché mi sono dedicata a questo libro: sono i miei migliori consigli su come superare gli ostacoli della vita. Tutti abbiamo una sorgente di felicità indistruttibile dentro di noi, va scoperta».

Partiamo dal primo ostacolo: qual è stato il suo stato d'animo durante la pandemia?
«Ero straziata sentendo le notizie sulle molte persone che hanno perso i propri cari. Molti di più hanno perso il lavoro. Per tutto questo tempo però sono stata ottimista: assistere agli sforzi eroici degli operatori sanitari che ci proteggono, e anche dei lavoratori essenziali che hanno mantenuto in funzione la società, è stato commovente. Siamo un'unica famiglia globale e credo che momenti difficili come questo ci abbiano ricordato quanto siamo tutti profondamente connessi.
Se scegliamo la speranza invece della disperazione, possiamo trovare la pace nei nostri cuori e aiutare gli altri a fare lo stesso.
Sto pregando per la buona salute della mia famiglia, dei miei amici, dell'umanità, e non vedo l'ora

Getty Images, Carol Holladay

UNA STORIA STRAORDINARIA

Il Pinot Grigio italiano nel mondo DAL 1961

Santa Margherita

60° SINCE 1961 Pinot Grigio

In occasione del sessantesimo anniversario del Pinot Grigio, Santa Margherita ti aspetta a Venezia con una temporary exhibition.

Find out more

CANTINA DELL'ANNO
WINERY OF THE YEAR
VINI D'ITALIA 2021
Gambero Rosso

HANGAR DESIGN GROUP

di rivedere tutti dopo che avremo superato in sicurezza la pandemia».

A 81 anni lei dice che è importante non perdere troppo tempo incollati ai dispositivi mobili. Quante ore passa davanti a uno schermo?

«Mi piace leggere i commenti sui miei profili social, ma preferisco di gran lunga avere una comunicazione da persona a persona, da cuore a cuore. Ora è più difficile per le restrizioni dovute alla pandemia, ma sa che penso? Anche dire una parola gentile a uno sconosciuto incontrato per caso può creare positività. Stiamo vedendo gli effetti dannosi del troppo tempo sullo schermo: depressione, solitudine... Il brutto dei social media è anche che sembra che le persone si confrontino con gli altri: ma non dovremmo mai paragonarci. È molto più salutare sforzarsi di essere migliori oggi rispetto a ieri. Se passassimo tutti più tempo a fare questo e meno a cercare di convincere la gente ad apprezzarci sui social, sarebbe un grande miglioramento per la felicità di tutti».

Di emergenze, legate alla salute, lei ne sa qualcosa: tra il 2013 e il 2017 ha combattuto gravi malattie, tra cui un ictus, un cancro e l'insufficienza renale. Nel libro spiega come meditare e recitare il mantra buddista *Nam-myoho-renge-kyo* l'ha aiutata nei momenti più difficili. In che modo una pratica spirituale può servire per superare difficoltà fisiche?

«C'è un passaggio del filosofo buddista del XIII secolo Nichiren che mi è stato prezioso, allora. Dice: "*Nam-myoho-renge-kyo* è come il ruggito di un leone. Quale malattia può dunque essere un ostacolo?". *Nam-myoho-renge-kyo* è un altro nome per lo stato illuminato che esiste in ognuno di noi, che è più potente di qualsiasi difficoltà che possiamo incontrare. Attraverso la pratica spirituale, ho evocato il mio leone interiore e ho superato tutte le sfide. La malattia mi ha fatto ricordare di godermi ogni giorno al massimo».

Per molti potrebbe essere difficile capire come ripetere la stessa frase per minuti o ore possa cambiarti la vita. Che cosa dice a chi è scettico?

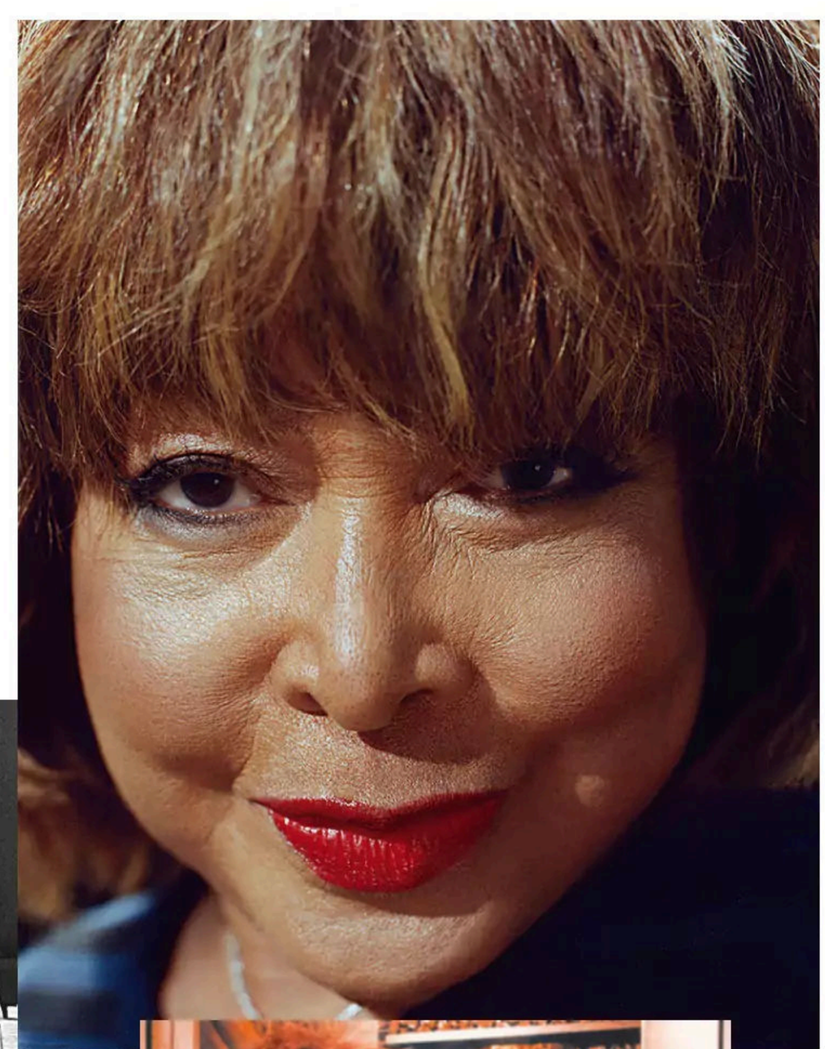
«Puoi migliorare la tua vita stando attento ai tuoi pensieri, parole e azioni. Questi tre atti creano il nostro karma, nel bene e nel male. Quando aumenti la consapevolezza e ti concentri sulla diffusione di gentilezza e positività, quella buona energia tornerà da te. È così che puoi vivere in accordo con la legge naturale di causa ed effetto, fondamento della filosofia buddista».

Si è affidata anche alla medicina però.

«Certo, il buddismo è una filosofia della ragione e la tradizione *Soka Gakkai* che pratico sostiene pienamente la scienza. Così, mentre mi prendevo cura di me emotivamente e spiritualmente, ho anche cercato i migliori dottori e cure mediche per i miei disturbi. Fortunatamente, è stata una combinazione vincente e non solo sono sopravvissuta, ma sono anche cresciuta».

Una sua foto la ritrae mentre recita il sutra del Loto a casa nel 1985, durante il fine settimana in cui il suo film *Mad Max oltre la sfera del tuono* diventava un successo mondiale. Come conciliava il caos di una vita da superstar con la tranquillità necessaria per praticare il buddismo?

«La pace è un risultato positivo della pratica buddista, non è un requisito per fare la pratica, che io non ho mai separato dalla mia carriera. Durante i tour mondiali, meditavo e recitavo spesso *Nam-myoho-renge-kyo* per un'ora, in



ORA ET LABORA

Classe 1939, oltre 200 milioni di dischi venduti e 12 Grammy vinti, Tina Turner, la «regina del rock'n'roll», durante i tour mondiali era solita chiudersi in camerino e recitare il mantra *Nam-myoho-renge-kyo* per un'ora prima di ogni esibizione.

Charlie Gates/*The New York Times*/Redux/Contrasto, Getty Images, Brian Lanker Archive

Nicole Mazzocato per Bronzallure
Bronzallure®
MILANO
Moi, je vis en rose.
www.bronzallure.it

camerino, prima di ogni spettacolo. Ho pregato anche per la felicità del mio pubblico e per infondere speranza e gioia nelle loro vite».

Facciamo un passo indietro: lei racconta della sua infanzia nel Tennessee rurale, in una famiglia povera, senza il telefono per chiamare i suoi genitori che vivevano lontani per lavoro.

«Non potevo telefonare, ma la mia voce ne ha beneficiato. I miei amici d'infanzia e io ci urlavamo brevi notizie attraverso i campi, informazioni sulla scuola o su qualunque cosa stesse succedendo: è così che ho imparato a "portare la voce" senza ferire le corde vocali, un'abilità utile per la mia vita successiva come cantante. Crescere in campagna non aveva agi ma mi ha fatto bene, in un certo senso. Ho imparato ad apprezzare il lavoro che serve per coltivare e a non sprecare mai il cibo. La mia profonda connessione con Madre Natura è iniziata dai primi ricordi delle passeggiate nei campi di cotone del Tennessee».

Uno Stato in cui vigeva la segregazione razziale. «Sentirsi diversa» l'ha influenzata?

«La discriminazione razziale è stata legale per i primi venticinque anni della mia vita e ora, sebbene queste leggi siano cambiate, alcune persone non si evolvono rapidamente. Fin da bambina ho sempre saputo che le differenze superficiali come il colore della pelle o lo stato sociale non devono avere importanza».

Diventare famosa l'ha protetta, poi, dalle discriminazioni?

«Quando ho iniziato da solista ero una cantante nera sulla quarantina, senza soldi e con poche opportunità di lavoro. Ho affrontato il razzismo, il sessismo, l'età, mantenendo lo spirito del "mai arrendersi". Lavorando sodo ho mostrato a chi mi emarginava che i preconcetti e i dubbi su di me erano sbagliati. Parte della mia pratica spirituale consiste nel "trasformare il veleno in medicina", il che significa trasformare le situazioni negative in opportunità. La forza del mio atteggiamento positivo ha spinto fuori dalla finestra tutti gli "ismi" che mi ostacolavano».

«Da bambina non avevo neanche il telefono. Con gli amici comunicavo urlando nei campi. Così ho imparato a PORTARE LA VOCE»

In effetti il buddismo era entrato nella sua vita un po' prima, nel 1973, quando era ancora sposata con Ike, subiva violenze fisiche e psicologiche e stava crescendo quattro figli. Scrive che, allora, tre persone che non si conoscevano, di età, etnia e sesso diversi, le avevano consigliato la meditazione. Quanto dovremmo seguire le indicazioni dell'universo?

«Ho sempre cercato di ascoltare i segni che entrano nella mia vita, ma era difficile farlo quando ero giovane, perché la mia mente era piena di problemi. All'inizio degli anni '70 ci voleva molta energia per nasconderli a chi era intorno a me. E gli abusi domestici peggioravano. Quando ero da sola in studio con il nostro team di registrazione, a volte mi guardavano, come a dire: "Quando uscirai da quel casino?". Un giorno, un giovane tecnico del suono disse qualcosa di diverso: "Tina, dovresti provare il canto buddista. Ti aiuterà a cambiare la tua vita". Allora praticare il buddismo sembrava probabilmente più per studenti universitari e hippie che per una madre sulla trentina come me, e lasciai perdere. Ma subito dopo, il mio figlio più giovane, Ronnie, e poi un'altra persona mi parlarono del buddismo, e provai. L'universo stava ovviamente cercando di inviarmi un messaggio, ma lo si può accettare solo quando si è pronti. Le coincidenze non esistono, tutto ciò che accade nella nostra vita ha un significato, si tratta solo di decodificare i messaggi».

ALLA RICERCA DEL SÉ PERDUTO
A metà tra l'autobiografia e il manuale di self-help, in *Diventare felicità* (Mondadori, pagg. 180, € 18) Tina Turner racconta come ha trovato il sole dentro di sé. E aiuta tutti noi a fare altrettanto.

È riuscita a perdonare sua madre e coloro da cui non si è sentita amata?

«Sì, ci siamo avvicinate più tardi con mia madre, e ho fatto pace con tutti coloro che nel mio passato mi hanno ferito. Ora sono libera e riesco persino ad apprezzare le parti positive: Ike, il mio primo marito, per esempio, mi ha insegnato cose preziose sul mondo dello spettacolo che hanno aiutato la mia carriera».

Del suo secondo consorte, Erwin, che le ha donato un rene per salvarle la vita, parla molto nell'ultimo capitolo.

«Ora, in pensione, ho tutto il tempo del mondo per stare a casa con il mio caro marito. Possiamo trascorrere intere giornate a rilassarci e apprezzare il solo fatto di essere vivi, e divertirci a stare insieme, guardare film, preparare pasti salutari l'uno per l'altro – tenendo rigorosamente lontani i telefoni quando mangiamo – o fare una passeggiata insieme. Era il compagno che sognavo di avere, e mi commuovo a pensarlo. Ho realizzato i miei sogni. Non è successo per caso, ovviamente, ci è voluto un sacco di duro lavoro!». *Ride*.

➡ TEMPO DI LETTURA: **10 MINUTI**

SPRING SUMMER Collection 2021
MARKUPITALIA.COM
MARKUP
WOMAN
STARRING FEDERICA NARGI

Fondazione
ARENA DI VERONA®

ARENA DI VERONA

98° OPERA FESTIVAL 2021

— dal 19 giugno al 4 settembre —

Con il patrocinio del MINISTERO DELLA CULTURA

In caso di necessità la Fondazione Arena di Verona si riserva il diritto di modificare il presente programma.

Giuseppe Verdi
150° Anniversario

1871 AIDA 2021

in forma di concerto
Riccardo Muti
19. 22 giugno

OPERA

Cavalleria rusticana • Pietro Mascagni
Pagliacci • Ruggero Leoncavallo
25 giugno | 2. 22. 31 luglio | 14 agosto

Aida • Giuseppe Verdi
26 giugno | 1. 9. 15. 21 luglio
4. 8. 12. 21. 27 agosto | 4 settembre

Nabucco • Giuseppe Verdi
3. 17. 24 luglio | 6. 13. 20. 26 agosto | 1 settembre

La Traviata • Giuseppe Verdi
10. 16. 23 luglio | 7. 19 agosto | 2 settembre

Turandot • Giacomo Puccini
29 luglio | 1. 5. 28 agosto | 3 settembre

GALA

Verdi
Requiem
18 luglio

Domingo Opera Night
30 luglio

Roberto Bolle and Friends
3 agosto

Jonas Kaufmann
Gala Event
17 agosto

IX Sinfonia di Beethoven
22 agosto

NUOVI ALLESTIMENTI DELLA FONDAZIONE ARENA DI VERONA
ORCHESTRA, CORO, BALLO E TECNICI DELLA FONDAZIONE ARENA DI VERONA
Maestro del Coro **Vito Lombardi**
Direttore allestimenti scenici **Michele Olcese**

www.arena.it

Major Partner

Automotive Partner

Official Sponsor

Mobility Partner

Media Partner

LE MIE PRIGIONI

Un po' eroina ottocentesca, un po' dissidente dei tempi dell'Urss, un po' influencer. Al grido «la giovinezza vincerà», ALLA GUTNIKOVA è l'oppositrice di culto nella Russia di Putin

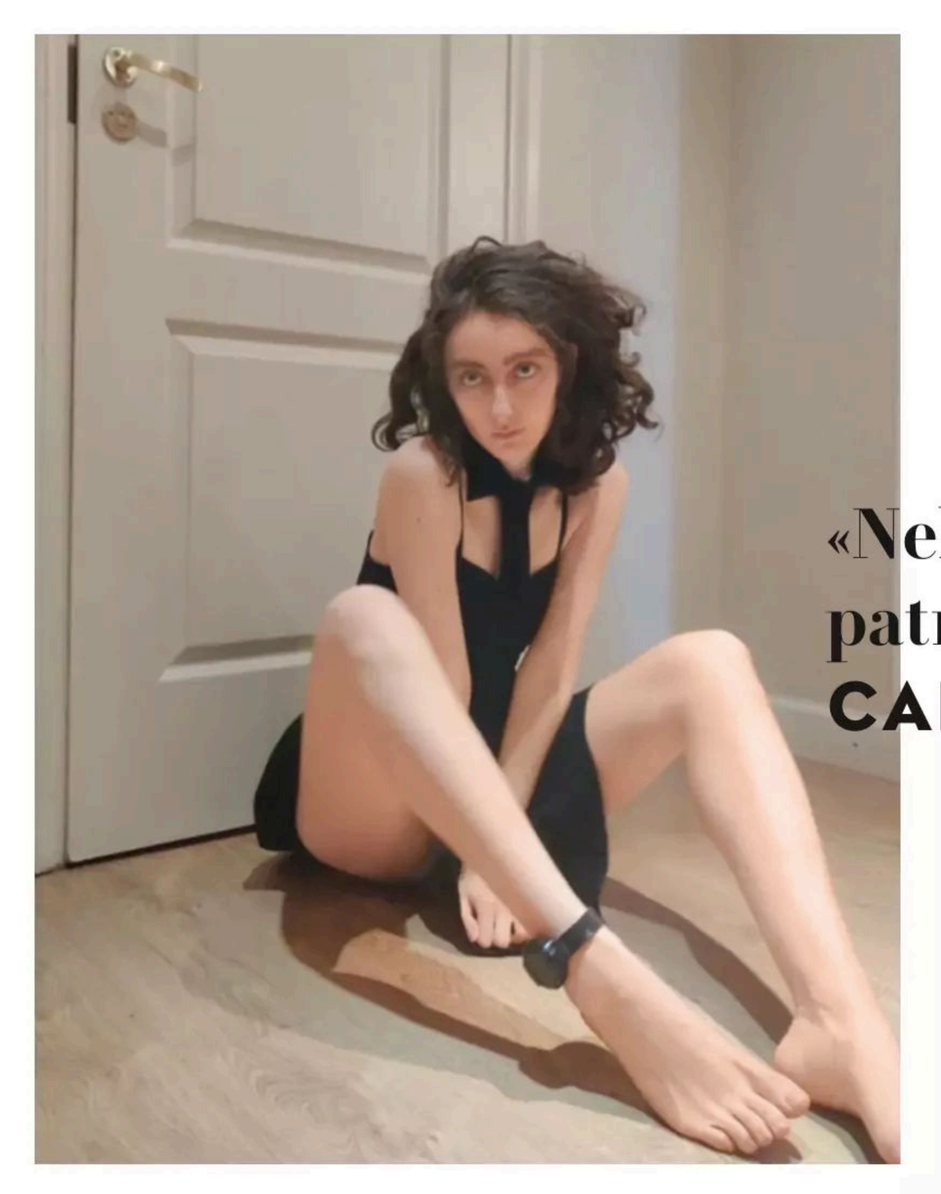
di
ANNA ZAFESOVA

LA VITA IN DIRETTA Alla Gutnikova è ai domiciliari insieme agli altri redattori ventenni del giornale studentesco *Doxa*. Rischia tre anni di carcere. *Sopra a sinistra*, in tribunale. Le altre immagini sono tratte dai suoi social, compresa quella (*pagina successiva*) in cui mostra il braccialetto elettronico alla caviglia.

instagram/allagut, Getty Images

C'era anche lei sul palco dell'Eurovision (a Rotterdam, metà maggio) a sbracciarsi e a urlare a squarciagola «non mi spezzerà!» in uno dei riquadri alle spalle di Manizha. La cantante aveva chiamato decine di donne russe a unirsi al coro virtuale del suo manifesto femminista *Russian Woman*: attrici, sportive, commesse, studentesse e una prigioniera politica agli arresti domiciliari. Alla Gutnikova ha ballato da casa, alla periferia sud di Mosca, dalla quale non può uscire perché la sua caviglia destra è stretta da un braccialetto nero che ricorda uno smartwatch ma è stato prodotto dal Fsin, il Servizio federale per l'esecuzione delle pene, l'erede del famigerato Gulag. Si è ritrovata dissidente e detenuta a 23 anni, il 14 aprile scorso, quando insieme ad altri tre redattori ventenni del giornalino studentesco *Doxa* è stata arrestata per un video in cui dicevano che le università non potevano minacciare di espulsione gli studenti che scendevano in piazza: «Non abbiate paura, non rimanete in disparte. Il potere ha dichiarato guerra alla giovinezza, ma la giovinezza siamo noi. E vinceremo». Queste parole rischiano di costare ad Alla Gutnikova, Armen Aramyan, Natasha Tyshkevich e Volodya Metyolkin tre anni di carcere per «incitazione dei minorenni a iniziative illegali». Fino a settembre sono costretti ai domiciliari, con divieto a utilizzare computer e telefono, e possono uscire solo per una passeggiata dalle 8 alle 10 del mattino. Si incontrano in tribunale, dove li aspettano i fotografi davanti

ai quali Alla sfoggia le T-shirt nere con la scritta «La giovinezza siamo noi» (acquistabili sul sito di *Doxa* per 13 euro) e Natasha i nuovi buffi adesivi con i quali personalizza il suo braccialetto elettronico («Indossarlo è avere qualcosa di alieno, ho avuto problemi ad accettare il mio corpo»). Amici e fan portano loro fiori, dolci e libri: poesia, filosofia, femminismo. Ragazzi e ragazze che seguono sui social la detenuta più romantica della Russia lasciano



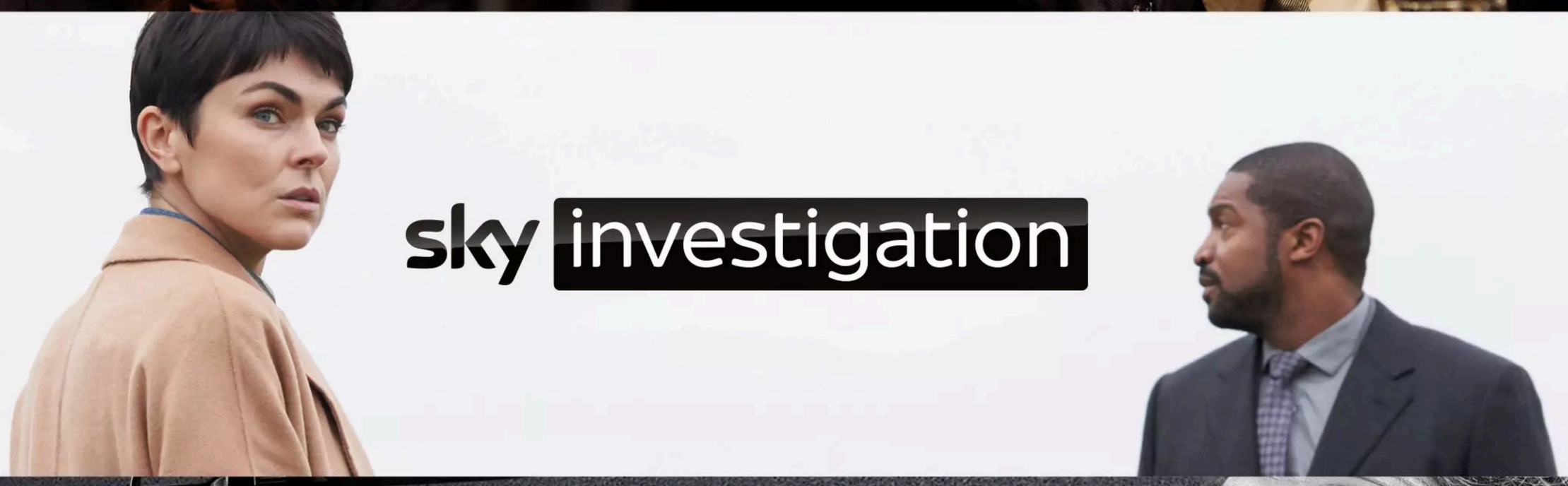
cuori sui post con la dicitura «*alla peredavala*» (Alla ha detto di dire), gestiti dagli amici, senza sapere che poi le stampate delle bacheche di Instagram e Facebook le verranno rinfacciate agli interrogatori, in un surreale *feedback* ai languidi selfie con il braccialetto in bella vista. Modella di successo, attrice agli esordi, traduttrice e giornalista, in un Paese dove nel 2021 il rivoluzionario resta una figura di attualità, Alla Gutnikova è diventata la nuova icona della protesta 4.0: un po' eroina pronta al sacrificio, come le signorine di buona famiglia mandate in Siberia dagli zar; un po' dissidente antisovietica dei tempi di Brezhnev, con le sue letture di sociologia culturale e poesia d'avanguardia; un po' influencer dell'opposizione. Avrebbe dovuto laurearsi in questi giorni alla Scuola superiore di economia con una tesi su Walter Benjamin, invece pubblica su Facebook la sua «canzonetta del cigno», una cronaca sincopata, ironica e commovente della sua prigionia, un collage di prosa, poesie, foto, post sui social e citazioni dalla Bibbia, da *Harry Potter* e dalle Pussy Riot. Ha la metà esatta degli anni di Alexei Navalny, e sembra già abitare nella «splendida Russia del futuro»: «Nella Russia libera non ci saranno patronimici, luoghi di residenza, carceri, eserciti e maiuscole», scrive. Ai suoi follower parla del diritto alla debolezza, di dolcezza e ribellione, di *harassment* e di amicizia femminile, agli interrogatori legge sotto il tavolo testi anarchici e femministi. Il collettivo Doxa guarda a sinistra, e i suoi discorsi di diritti Lgbt+, femminismo, non violenza, libertà individuale, ambientalismo, volontariato e giustizia le sono valsi l'appoggio di Amnesty Inernational e di Slavoj Zizek, ma nella Russia di Vladimir Putin appaiono esotici: «Non ho nessuna speranza nella generazione più anziana», dice Armen Aramyan, anche lui agli arresti, «le repressioni sono ormai routine, possono metterci dentro, come migliaia di altri».

«Nella Russia libera non ci saranno patronimici, luoghi di residenza, CARCERI, ESERCITI E MAIUSCOLE»

E così ai dilemmi classici dell'avere vent'anni si aggiungono dubbi che sembravano lasciati alle memorie dei nonni: nella sua autofiction, Alla riesuma parole dimenticate come «delazione» e «torture», impara il codice penale e invoca l'articolo 51 della Costituzione che le permette di non rispondere ai giudici, s'interroga sulla sua capacità di sopportare il dolore, racconta esperienze allucinanti come dover andare in bagno sotto scorta e descrive quasi divertita la scena dell'arresto, con «dieci uomini con la pistola contro tre ragazze in pigiama». Ci sono la battaglia per ottenere una telefonata all'avvocato e alla mamma, le discussioni con i poliziotti che le allacciano il braccialetto («Registra la temperatura? Segnala se ho il raffreddore e mi viene la febbre?», chiede Alla, per sentire la cupa replica: «No, al contrario») e che ascoltano la stessa musica e seguono le stesse chat dei ragazzi che arrestano. La reclusione sembra quasi un gioco, un reality show di sopravvivenza solitaria, ma poi confessa che «il corpo non mi obbedisce, non mangia e non dorme», e le lacrime, e la paura dei suoni e della porta di casa che si apre, e le discussioni con il fidanzato danechka (un altro nemico delle maiuscole) sull'opportunità di sposarsi per poter avere i colloqui in carcere. E il dubbio di poter cedere, di non essere all'altezza. Alla confessa che di fronte ai magistrati «patriarcali» talvolta si finge una bambina spaventata: «Mi dico che non sono una buona femminista, sto tradendo le mie idee. Però mi trovo in un'emergenza, quindi posso», si giustifica con la rivista *The Village* che la intervista durante le sue due ore d'aria. L'isolamento le impedisce di rendersi conto fino in fondo di essere diventata famosa, di essere un simbolo e un modello, e di aver fatto sobbalzare migliaia di follower radendo a zero la folta chioma, quasi in un'anticipazione di un futuro dietro le sbarre. Confessa di avere paura, ma non dubita che a vincere sarà la sua generazione: «Voi entrerete nella storia come dei barbari», dice ai suoi carcerieri.

➡ TEMPO DI LETTURA: **6 MINUTI**

instagram/allagut



Dal 1 luglio quattro nuovi canali per i clienti Sky.

Prova Sky Q a **9€ per 30 giorni.**

02 8080 | sky.it | negozi Sky

COLLEGA SKY Q A INTERNET E VEDI SUBITO SKY TV, NETFLIX, SKY CINEMA, SKY SPORT E SKY KIDS. OFFERTA "PROVA SKY Q" VALIDA DAL 04/03/2021 AL 29/08/2021, PER ABBONAMENTI RESIDENZIALI SKY Q SENZA PARABOLA CON PAGAMENTO IN UNICA SOLUZIONE CON CARTA DI CREDITO (NO PREPAGATE). DECORSI 30 GIORNI, LA VISIONE SI INTERROMPERÀ AUTOMATICAMENTE.IN CASO DI MANCATA RESTITUZIONE DEI MATERIALI SKY, SKY AVRÀ DIRITTO AD APPLICARE L'IMPORTO MASSIMO A TITOLO DI PENALE DI 70€. OFFERTA SOGGETTA A LIMITAZIONI: VERIFICA REQUISITI, CONDIZIONI E LIMITAZIONI SU SKY.IT/PROVASKYQ. I 4 NUOVI CANALI SARANNO VISIBILI DAL 1 LUGLIO PER I CLIENTI SKY VIA SATELLITE E SKY VIA INTERNET.

C'ERA UNA VOLTA UN RE

Mentre la coppia *low profile* Felipe e Letizia tenta di lucidare l'immagine della monarchia spagnola, **JUAN CARLOS** vive in esilio ad Abu Dhabi dove sconta gli eccessi di un passato leggendario: un esercito di amanti, affarismo, guai con il fisco. Come un'anziana rockstar coronata

di GUIDO DE FRANCESCHI

1

«Ho visto un re. *Sa l'ha vist cus'è*? Ha visto un re! Ah beh, sì beh. Ho visto un re che piangeva perché si era scardinato l'anca durante una caccia all'elefante. Ah beh, sì beh. Povero re! E povero anche l'elefante!». All'incidente in cui Juan Carlos di Spagna si fece male all'anca durante una caccia all'elefante (nel 2012, in Botswana) si sarebbe potuta applicare questa riscrittura di *Ho visto un re*, la celebre canzone scritta da Dario Fo per Enzo Jannacci in cui si prendono in giro i «poveri» potenti. Anche perché in quell'occasione (che, poi, non fu neppure un vero incidente di caccia: il Nostro aveva solo incespicato in un gradino, in una pausa del safari venatorio) nessuno pensò «Povero re!» e tanti pensarono invece «Povero elefante!».

Per Juan Carlos quello fu l'inizio della fine. La Spagna era stata spazzata dalle raffiche della crisi economica del 2008 con così tanta violenza da trovarsi ancora, nel 2012, in mezzo alla tempesta. E in moltissimi, anche tra i sudditi più impermeabili agli scrupoli animalisti, pensarono: «Gli elefanti? Ma come, noi qui stiamo a pezzi e il re se ne va in Africa a caccia di elefanti? Alloggiando in bungalow ultralusso con un'amica sua?». Eh sì, perché in Botswana, con l'allora re di Spagna, c'era anche Corinna zu Sayn-Wittgenstein, un'amante di medio periodo. Ma quello che si attivò nell'opinione pubblica non fu un *cherchez la femme*. Infatti, nel corso degli anni, con maggior o minor fondamento, le cronache rose del «*periodismo del corazón*» avevano già attribuito al re amanti a grappoli e, una più una meno, avrebbe fatto poca differenza: in un

Contrasto, Getty Images, Ipa, Mondadori Portfolio

PUBBLICO E PRIVATO
1. Juan Carlos di Borbone (1938) negli anni '60. **2.** Con Sandro Pertini ai Mondiali di Spagna del 1982. **3.** Con la regina Sofia (1938) e i figli Felipe (1968), Elena (1963) e Cristina (1965). **4.** Con Michelle Obama nel 2010. **5.** Corinna zu Sayn-Wittgenstein, amante dell'ex sovrano, nel 2015. **6.** La famiglia reale davanti al Palazzo di Marivent, residenza estiva privata a Palma di Maiorca. **7.** Nel marzo 2018 in visita in Cile. **8.** Con il dittatore Francisco Franco nel 1974. **9.** Con Lady Diana nel 1987.

suo libro, l'ex ufficiale dell'esercito Amadeo Martínez Inglés le aveva quantificate in 4.786 (fino al 2014), ma ci sono anche stime più prudenti. Quello che si innescò fu invece un *cherchez l'argent*, visto che la caccia all'elefante è un'attività costosetta e che Corinna zu Sayn-Wittgenstein, una donna tedesca di origine danese già reduce da un matrimonio aristocratico, era impegnata in molto disinvolte attività imprenditoriali intrecciate con le sue frequentazioni mondane. Inoltre, proprio in quegli stessi mesi, stavano emergendo anche le malversazioni del genero di Juan Carlos, Iñaki Urdangarin, il giocatore di pallamano basco che aveva sposato l'*Infanta* Cristina, la secondogenita del re, e che nel 2018 sarebbe finito in cella, con rinnovato imbarazzo di tutta la famiglia reale. Con quello scivolone in Botswana, Juan Carlos non aveva storpiato soltanto la sua anca, ma anche quell'immagine di *golden boy*, ormai invecchiato, che conservava fin dagli anni Ottanta. E due anni dopo, nel 2014, si vide costretto ad abdicare in favore del figlio, l'attuale re Felipe VI. Anziano e zoppicante, Juan Carlos vive ora ad Abu Dhabi, nel cono d'ombra che gli ha imposto la sua famiglia. Di tanto in tanto, l'ex sovrano versa delle sommette al fisco spagnolo per provare a sanare qualcuna delle «criticità» che lo riguardano (circa 700 mila euro nel dicembre scorso e poi altri 4 milioni e mezzo a febbraio). E quando, a fine 2020, Juan Carlos si preparava a tornare in Spagna per festeggiare il Natale e il suo 83esimo compleanno, la famiglia – consapevole del fatto che una monarchia già appannata non potesse farsi carico di un'imprevedibile *rentrée* natalizia del re in pensione, a cui nessuno degli spagnoli vuole più bene – gli ha fatto pervenire un «No, *gracias*». Probabilmente, però, proprio nelle prossime settimane, Juan Carlos trascorrerà un breve periodo in patria.

Eppure, c'è stato un tempo in cui agli spagnoli il loro re piaceva così tanto che fu coniato il termine «juancarlismo» per definire i fan che era riuscito a conquistarsi anche fra i non monarchici. In principio, infatti, in molti avrebbero fatto volentieri a meno di un re scelto nel 1969 dal Generalissimo Franco per prolungare quella dittatura che durava ormai da trent'anni. Ma poi, quando salì finalmente al trono alla morte del dittatore nel 1975, Juan Carlos riuscì a trasformare molti cittadini diffidenti in entusiasti «juancarlisti».

Molti spagnoli erano orgogliosi di quel re che girava con una moto BMW invece che in carrozza. Erano orgogliosi di quel re che, formato dal dittatore proprio per garantire continuità con il franchismo dopo la scomparsa del suo fondatore, stravolse invece il «mandato» ricevuto e diventò, al contrario, il garante del *regime change,* coprendo le spalle ad Adolfo Suárez quando questi nel 1977 organizzò libere elezioni, le vinse e guidò il primo governo della Spagna democratica. Erano orgogliosi di quel re che nel 1981, parlando con fermezza in tv, fece appassire il tricorno sulla testa del tenente colonnello della Guardia Civil Antonio Tejero, stroncando il suo ridicolo ed eppure pericolosissimo tentativo di golpe militare. Erano orgogliosi di quel

GENERAZIONI
1. Juan Carlos al mare negli anni '40. **2.** Sul balcone del palazzo reale di Madrid per l'incoronazione del figlio Felipe nel 2014. **3.** A Monaco con la principessa Grace nel 1959. **4.** Il re e la regina di Spagna ricevuti da Giovanni Paolo II in Vaticano nel 1981.

re che nel 1982, quando il socialista Felipe González arrivò al governo di cui manterrà poi la guida per 14 anni consecutivi, seppe trovare con lui un'intesa generazionale (Juan Carlos aveva 44 anni, González 40) per accompagnare insieme il Paese verso la modernità. Erano orgogliosi di quel re che non era destinato a essere amato dagli spagnoli, ma che riuscì a esserlo grazie alle sue scelte. Nato nel 1938 a Roma, Juan Carlos (che visse i primi anni della sua vita in un appartamento ai Parioli) non era cresciuto in un ambiente felice. Il ragazzo era venuto su in una famiglia reale non regnante, che viveva come tra parentesi. Franco affermava di voler riportare i Borbone sul trono, ma poi cincischiava sulla scelta di quale testa incoronare. Alla fine, il dito capriccioso del dittatore indicò Juan Carlos, che però non avrebbe avuto diritto al trono. Infrangendo le regole dinastiche, Franco umiliava la famiglia reale proprio nel momento in cui le stava graziosamente restituendo lo scettro e indeboliva l'istituzione monarchica proprio nel momento in cui la stava ricostituendo (il padre di Juan Carlos, Juan, erede legittimo al trono, abdicò formalmente a favore del figlio solo nel 1977, quando quest'ultimo regnava già da un paio d'anni).

Juan Carlos aveva anche un altro cruccio. In un giorno del 1956, il futuro re, che aveva solo diciott'anni, stava giocando con una pistola assieme al fratellino Alfonso, che non ne aveva ancora compiuti quindici. Partì accidentalmente un colpo che uccise Alfonsito. La dinamica dell'incidente non fu mai chiarita, né si sa con esattezza chi avesse in mano il revolver nel momento dello sparo. Ma, in ogni caso, sull'animo del giovane Juan Carlos si depose un velo di malinconia.

Quando divenne finalmente re, Juan Carlos dimostrò alla Spagna e al mondo di che pasta fosse fatto – altro che burattino, altro che esecutore testamentario del vecchio tiranno, altro che monarca posticcio e semi-illegittimo! E il vento gonfiò presto le vele del «juancarlismo». Poi, dopo aver contribuito a ricollocare la Spagna in Europa, il re decise di godersi la vita. E, per molti anni, poté anche esibirsi in pose da *jet set*, incuriosendo i rotocalchi e portando con una certa spavalderia la nomea di *rey mujeriego*, di re donnaiolo sposato con Sofia di Grecia ma molto incline a ulteriori frequentazioni femminili.

Poi il mondo è cambiato ed è cambiata anche la Spagna. Lui, Juan Carlos, invece no. E allora i suoi sudditi non hanno più saputo che farsene di un re spendaccione, di un re impegnato, come altri componenti della famiglia reale allargata, in affari e speculazioni davvero troppo spregiudicate, di un re ormai *uncool* come tutti i sottanieri che non si rendono conto di quanto siano invecchiati, di un re così fuori dallo spirito dei tempi da pensare di poter partecipare a una caccia all'elefante.

E così ora, mentre la coppia borghese e *low profile* formata da Felipe e Letizia cerca di lucidare l'immagine della monarchia, Juan Carlos vorrebbe a tutti i costi tornare in Spagna. Ma – come un vecchio zio che è meglio prendere per un gomito e accompagnare nelle sue stanze quando si hanno ospiti, perché non si sa che cosa possa dire o fare – è invece invitato a trattenersi negli Emirati, il luogo perfetto perché possano passare inosservati eccessi che qui non si «portano» più e qualche capriccio da anziana rockstar coronata.

TRA USA E URSS
1. Durante la visita di Stato in Unione Sovietica nel 1984, la stretta di mano con un cosmonauta nella Città delle Stelle. **2.** Il matrimonio con Sofia, principessa di Grecia e Danimarca, al Palazzo Reale di Atene il 14 maggio 1962. **3.** Durante il viaggio di nozze, ai primi di settembre, l'incontro degli sposini con il presidente degli Stati Uniti John F. Kennedy alla Casa Bianca.

Getty Images

➡ TEMPO DI LETTURA: **8 MINUTI**

Miele

MERITATE TRASPARENZA*

*E non solo quando si tratta di bicchieri.

Chiediamo scusa ai nostri clienti e partner commerciali per i ritardi nelle consegne delle lavastoviglie Miele. In quest'anno difficile sono arrivate più richieste del previsto, ma abbiamo scelto di garantire la qualità di sempre. Le spedizioni sono ripartite e presto riceverete i prodotti affidabili che meritate. Saremo all'altezza delle vostre attese.

miele.it

IN ARMONIA Solomeo è un borgo in provincia di Perugia dove nel 1985, dopo un importante restauro, Brunello Cucinelli ha spostato la sede della sua azienda fondata nel 1978.

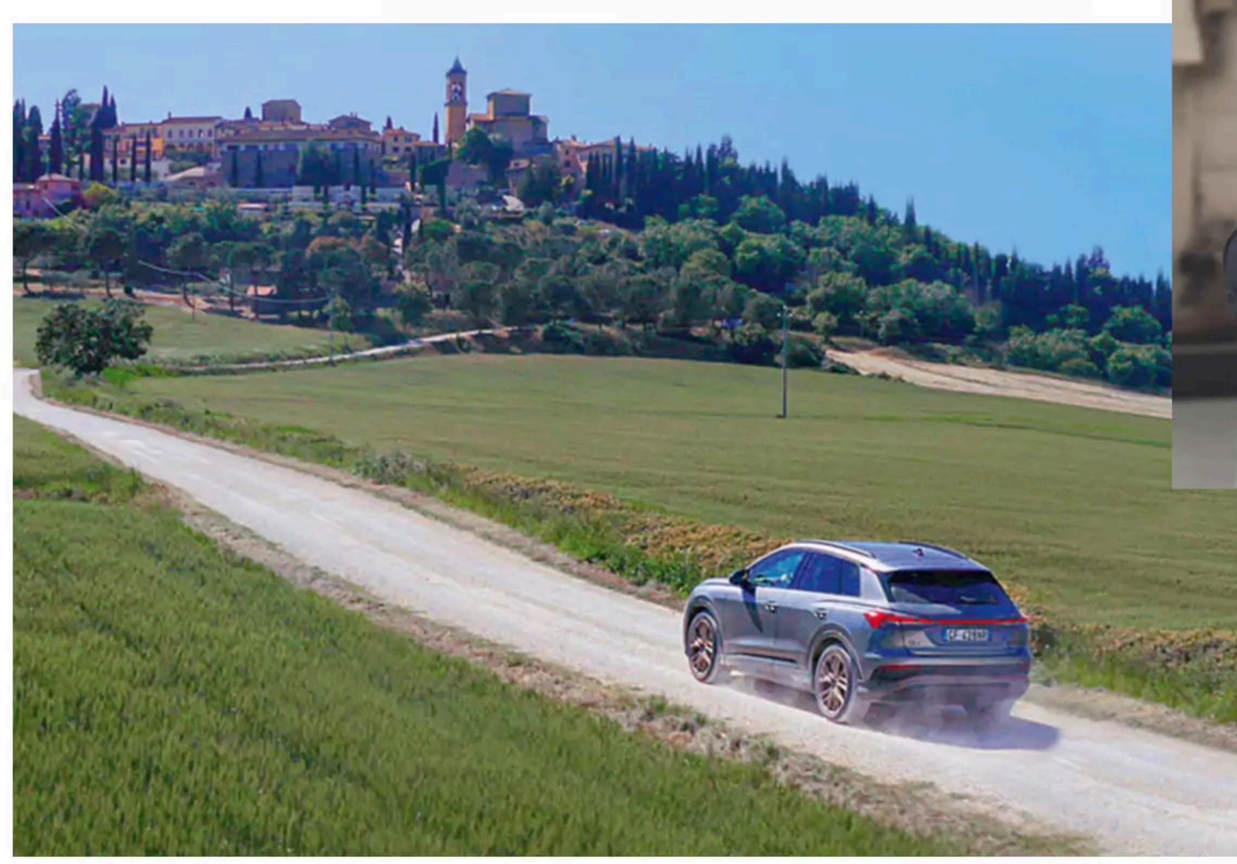
VIAGGIO AL CENTRO DELL'UOMO

Il capitalismo può essere etico e la mobilità davvero sostenibile? Ne discutono tra loro l'imprenditore Brunello Cucinelli e Fabrizio Longo di Audi, che tracciano **NUOVE TRAIETTORIE** (che spesso si incrociano) nel mondo della moda e dell'auto

di
FRANCESCA CIBRARIO

«Agisci considerando l'umanità sia per te stesso sia per gli altri non come semplice mezzo, ma come nobile fine». Questa citazione è incisa accanto a un busto di Immanuel Kant che saluta chi arriva a Solomeo. Nel borgo in provincia di Perugia vive e lavora Brunello Cucinelli, visionario imprenditore famoso per prodotti in cui l'artigianalità innovativa si sposa col prestigio del design italiano, ma forse ancora di più per il suo «capitalismo etico», un concetto che ha maturato fin da bambino, guardando il nonno e poi il padre lavorare i campi col sudore che imperlava la fronte. L'imprenditore che ha colorato il cashmere ha ripercorso la sua storia in una conversazione (visibile su *myAudi.it*) in cui la sua visione sui grandi temi, a partire dal modo in cui produciamo e ci spostiamo, si intreccia a quella di Fabrizio Longo, direttore di Audi Italia. La Casa dei quattro anelli, infatti, ha deciso di andare a conoscere e raccontare personaggi accomunati dagli stessi valori e narrare le loro storie di progresso, perché – sostiene l'azienda – il futuro è una meta che possiamo raggiungere solo uniti. «United for Progress nasce proprio per raccontare questa visione», spiega Fabrizio Longo. «Quello che sta accadendo oggi nel mondo dell'auto non è neanche lontanamente parente di quello che è accaduto negli ultimi 80 anni. L'auto che è stata molto autoriferita al suo interno – il prodotto parlava, recitava, era il protagonista assoluto – si sta corredando di aspetti che sono laterali a questa visione prodotto-centrica e si sta aprendo anche a settori che erano stati laterali, ma che oggi ritroviamo nelle vetture». Che prendono il meglio da cibernetica, medicina, industria aerospaziale, tecnologia militare. Non una tecnologia fine a se stessa, «ma che ritroviamo oggi nell'abitacolo in termini di vantaggi concreti che diventano protezione sia individuale sia collettiva e stanno permeando questa

TRAME E TRAIETTORIE
Da sinistra, l'imprenditore **Brunello Cucinelli**; Audi Q4 e-tron percorre le strade dell'Umbria; Fabrizio Longo, direttore di **Audi Italia**; il nuovo suv compatto e full-electric Audi Q4 e-tron.



nuova mobilità secondo degli aspetti che non esito a definire valoriali». Un cambiamento che, però, non arriva all'improvviso per la Casa tedesca. «Queste cose le devi sentire, non le improvvisi, e noi abbiamo cominciato a viverle 15 anni fa. Le cose che improvvisi diventano moda, quelle che pianifichi diventano un credo».

Anche Cucinelli ci introduce al suo sistema di valori: «La storia di Audi è affascinante e antichissima, la nostra, la mia ha poco più di 40 anni. Ma io penso che durante la prima parte della vita si riceva dall'umanità tutto. Noi vivevamo in campagna, non avevamo la luce in casa, lavoravamo la terra con gli animali», ricorda l'imprenditore che, spiega, fin da ragazzino si è ispirato oltre che agli insegnamenti di San Benedetto a quelli del nonno, da cui ha imparato «la cosa più nobile: miscelare profitto e dono. Quando raccoglievamo il grano la prima balla andava alla comunità. E ne facevamo solo 140, non avevamo altro. Dal mio babbo, invece, ho preso la grande idea di essere "una persona per bene"». Poi l'università, la scoperta della filosofia e la fondazione di una delle aziende più virtuose del nostro fashion system, dove la qualità del prodotto viaggia di pari passo con quella delle condizioni dei dipendenti – «Lavorare per la dignità morale ed economica dell'essere umano è stato sempre il sogno della vita», dice – e il rispetto per l'ambiente: «Oggi il contratto sociale non è più solo tra uomini, ma con la terra, con l'aria, con gli animali e con l'uomo. E dovremmo cercare che ogni cosa sia in equilibrio, in armonia col Creato».

Un'armonia che Audi da parte sua persegue con automobili che coniugano sostenibilità, estetica e tecnologia, come il nuovo suv elettrico Audi Q4 e-tron, e che per Longo va applicata anche negli ambienti urbani. «Pensate che oggi ci sono auto che dialogano coi semafori, coi parcheggi…». Ma affinché questo progresso sia per tutti, bisogna muoversi uniti. «Quello che in gergo è chiamato Car-To-X, questa comunicazione tra auto e infrastrutture, è quel salto di qualità che credo ci aspettiamo tutti e che parte dall'auto ma non finisce più nell'auto come prima, non è più un aspetto di prodotto. E la cosa meravigliosa è che c'è un tavolo virtuale intorno al quale tutto questo prende forma, dove non c'è più solo il miglior progettista o designer di auto, ma anche l'ingegnere, l'architetto, l'urbanista, probabilmente l'avvocato. Bisogna riscrivere dei codici di coabitazione di cui l'auto può essere probabilmente l'elemento di innesco, ma che richiederanno una regia multifunzionale».

➡ TEMPO DI LETTURA: **6 MINUTI**

VERSACE
pour femme
DYLAN TURQUOISE

IL TOCCO MAGICO

Per alcuni è «la grande novità della musica italiana». Ora che porta il suo disco onirico in tour, VENERUS racconta perché il suo essere «lievemente dissociato» gli ha regalato la libertà

di FEDERICO ROCCA — foto COSIMO BUCCOLIERI — servizio GAIA FRASCHINI

Venerus non è un nome d'arte. Anzi, sì. Andrea, quando ha deciso di essere un artista, ha preso quel suo cognome sibilante e così allusivo e con un incantesimo l'ha trasformato in un alter ego da sala d'incisione, misterioso e ammaliante. Un uomo venuto dallo spazio, come Ziggy Stardust. O Mork. Il protagonista di una fiaba, forse un po' inquietante. Un elfo. Uno stregone buono. Una creatura fantastica. Un pifferaio magico. In ogni caso, un unicum nel panorama musicale italiano.

Un nome con dentro l'idea di un pianeta, della dea Venere, dell'amore, della bellezza.
«Sono quelle cose che ti cadono addosso, ma che stranamente ti rispecchiano appieno».
Da bambino come conviveva con un cognome così strano?
«Viene dai contadini delle montagne friulane. Mio padre è di lì. Da piccolo mi faceva sentire straniero, in un certo senso. Forse il cognome ha contribuito a questo mio percepirmi sempre lievemente dissociato, sempre un po' diverso».
Dissociato?
«Da un certo punto di vista sono cresciuto e maturato presto, ma dall'altro sono rimasto mega bambino. E poi, fin da piccolo, non ho mai sentito di appartenere a nessun gruppo, ho sempre vissuto una sorta di asocialità, un sentimento di non corrispondenza. Quando c'era un "noi", avvertivo subito il bisogno di autoescludermi. Per sentirmi libero».
Si sente ancora bambino, oggi?
«Sono sempre a quel punto lì, un po' in bilico. Ma non che abbia sdoppiamenti di personalità. Faccio piani per il futuro, non mi spaventa l'idea di farmi una famiglia. Ma di indole resto bambino. Lo stupore mi appartiene: mi metti al parco e sono a posto. E poi non riesco a fare ciò che non mi va».
Lo si percepisce dal suo primo disco, *Magica musica*. Impossibile incasellarlo.
«La categorizzazione è sfuggita completamente di mano alla società. I generi musicali servono solo ai negozi di dischi per disporli sui ripiani. Non è vero che ti piace un genere; ti piace un artista che fa una musica precisa».

IN GIRO PER L'ITALIA Venerus (vero nome: Andrea Venerus), 28 anni, porterà il suo album *Magica Musica* in un tour che parte il 1° luglio da Nichelino (Torino) e finisce il 12 settembre a Bologna.

È stato definito la «grande novità della musica italiana». Concorda?
«Più per il metodo che per il risultato. I miei pezzi sono diversi fra di loro, anche se coerenti. Sarebbe bello dire che sono tutti musicalmente nuovi, ma sarebbe anche inverosimile. Credo di essere nuovo perché non lavoro in funzione della macchina discografica. C'è un calcare in quei condizionamenti che voglio disincrostare».
La sua scrittura musicale richiede tempi lunghi: un

«Faccio piani per il futuro, ma di indole RESTO BAMBINO. Lo stupore mi appartiene»

limite o una caratteristica?
«Entrambi. Posso fare musica ogni giorno, se voglio. Ma fare una canzone è molto più complicato di fare musica. Non sempre i miei pensieri sentono la necessità di sfociare in una canzone. Alle volte sì, invece, ma evidentemente non sono pronto, e allora ci lotto per giorni. Un po' come andare a pesca d'altura».
Mentre c'è chi fa pesca a strascico.
«Non voglio inquinare, io».
Perché *Magica musica* e non *Musica magica*?
«Perché *Musica magica* sarebbe stata una descrizione, mentre *Magica musica* è un incantesimo».
Magia bianca, o anche nera?
«La magia è della musica, non della mia musica. Ma le sensazioni sono sempre positive. Il suo è un potere soprannaturale: unisce le persone in un sentimento collettivo, cosa che la società non sa fare. Ascoltavo Miles Davis, ieri. Non era sicuramente un santo, forse era anche una persona di merda, ma la sua musica è di certo magica».
Lei si sente più santo o persona di merda?
«Eh, boh. Sto a metà strada, come tutti. Chi lavora su di sé, compie un percorso ascetico. Quindi credo di essere dalla parte della santità. Ha notato che ci sono sempre meno nuovi santi? Io sono una novità...».
Potrebbe essere il primo cantante santo.
«Secolare, sicuramente».
La sua musica viene spesso definita onirica. Sogna molto? Ricorda i suoi sogni?
«Di brutto. Sono opere d'arte subconsce. Se potessi averne il file, sentirei meno la necessità di fare musica».
Ha lanciato il suo disco mandando nello spazio una sonda, con allegata la frase: «In cerca di nuove forme d'amore nell'universo». Non bastavano quelle che ci sono sulla Terra?
«Bastano, bastano: io sono felice, personalmente, da questo punto di vista. Ma ho immaginato che il disco venisse ascoltato da qualcuno venuto dallo spazio: volevo che ci fosse un messaggio di apertura».
Scommetto che da piccolo voleva fare l'astronauta.
«In realtà sì. Ho ragionato molto su di me, su quanto ridimensioniamo i nostri sogni per i limiti che ci pone la società. Io non ho messo via il sogno di volare nell'universo, ma ho capito che mi interessava in modo più intenso qualcos'altro».
Ha dichiarato che l'Lsd è stato fondamentale nella sua crescita. L'Lsd è una droga...
«Di più i funghi. La psilocibina è una sostanza che, assunta consapevolmente, ha degli aspetti positivi sulla psicologia, sul funzionamento del cervello. Mi ha permesso esperienze e regalato prospettive mentali illuminanti. Non mi interessava l'aspetto "sballone". Dagli anni '60 l'informazione sugli psichedelici è diventata tabù; non si poteva nemmeno fare ricerca. Mai successo prima nella storia dell'uomo. Strano».
Ha ricevuto critiche molto positive per questo suo primo lavoro. Adesso dovrà tenere alta l'asticella per il secondo, quando verrà.
«Quando faccio la musica, il mio metro di paragone è la musica stessa, non il pubblico. Certo, lo sai che il disco non è per te e basta; ma il processo creativo, quello sì. Con la consapevolezza che, poi, quella musica non ti apparterrà più. Come succede coi figli. E se il primo figlio viene bello, dovresti avere paura di fare il secondo temendo che venga brutto? Che dice, regge il paragone?».
Ha dichiarato di avere una visione spirituale, panteistica della vita.
«Sono cresciuto in una famiglia molto cattolica, la religiosità più schematica l'ho già vissuta nell'infanzia. Ma nel cattolicesimo non ho trovato pace interiore, quiete, risposta. Che è poi quello a cui anela la ricerca interiore. Le ho trovate crescendo, pensando, isolandomi nella natura, dedicandomi alle cose che amo, agli altri. Ma non sento il bisogno di dare un nome a questa ricerca».
In *Ogni pensiero vola* scrive: «E a volte sento tutto attorno un po' strano, chissà se qualcun altro è fatto così». L'ha trovato, qualcun altro fatto così?
«Sì, sono le persone che ho attorno, con le quali ho un dialogo vero, quelle che mi tengo strette. Ma è giusto cantare della domanda, anche se la risposta ce l'hai già. Perché la risposta arriva da fuori. Ma la domanda sei tu».

➡ TEMPO DI LETTURA: **7 MINUTI**

In questa pagina: canotta e pantaloni con fiocco, **ALEXANDER MCQUEEN**. Pagina accanto: camicia-kimono, **KENZO**. Ha collaborato Greta Tedeschi. Grooming Serena Congiu@Blend using Mac Cosmetics.

Una produzione in esclusiva per *Vanity Fair*

EMMA SIAMO NOI

Un podcast di successo ispira un libro dedicato a tutte le donne che, come la protagonista, sono abilissime nell'AUTOSABOTARSI. In anteprima un estratto e un indizio: la soluzione per non sentirsi «sbagliate» c'è...

di
DANIELA DELLE FOGLIE

L'inizio di tutto.
Ha aperto la portiera per me, incredibile.
È sceso velocemente dalla Citroën ammaccata e, sfruttando al meglio il tempo in cui io, già parecchio brilla, stavo raccattando la borsa buttata ai miei piedi e la sciarpa finita sui sedili posteriori, lo ha fatto. Ha fatto il gesto supremo!
Quel gesto galante che tutti i film romantici, che è stato costretto a vedere nell'arco della sua vita, gli hanno insegnato: ha aperto la portiera per me.
E questo voleva dire solo una cosa: Francesco voleva salire da me.
Ora, chiaramente, le due birre e i due gin tonic hanno rallentato i miei movimenti.
Però, diciamocelo, come non apprezzare lo scatto felino, la prontezza nell'afferrare la maniglia e poi quel sorriso finale, un sorriso che con grande naturalezza nascondeva tutto lo sforzo compiuto per arrivare alla meta.
That smile, that damned smile.
A parte gli scherzi, Francesco ha un bellissimo sorriso, e pure le fossette. Cosa che, insieme alla sua simpatia, ha agevolato la nostra conoscenza durante quel primo appuntamento.
Il mio primo appuntamento dopo un sacco di tempo.
In pizzeria abbiamo giocato per tutta la cena a immaginare cosa si dicessero le altre coppie sedute ai tavoli intorno a noi.
«Cioè, amó, io me so' rotto er cazzo de tu' sorella che s'accolla pe' ffa' le vacanze co' noi in Salento, non c'ha amici? E ad agosto se ne resta a Pomezia. S'accannasse, oh…»
Era la mia ipotesi su una coppia di ventenni molto rumorosi.
«Tesò ce sta er derby domenica prossima… er cuginetto tuo non se può cresimà 'n'artra volta?»
La sua.
E il divertimento è continuato pure al Rope, dove l'ho portato a bere gratis per togliermi dall'imbarazzo di farmi offrire i drink, cosa che odio, perché non mi fa sentire libera di bere quanto vorrei, che di solito è sempre parecchio.
Lì ci siamo lanciati a ipotizzare le conversazioni di chiunque ci passasse davanti.
Studenti fuori sede che festeggiavano il superamento di un esame.
Gruppi di colleghi pronti a sfogare frustrazioni lavorative cantando al karaoke. Amiche intente a raccontarsi le rispettive tresche.
«Flamiiii, capito che son due giorni che non visualizza il messaggio… Te pare?» Francesco rideva a ogni mia imitazione, e io, per la prima volta, ero riuscita a stoppare i pensieri, quelli che da mesi non mi facevano chiudere occhio la notte.
Sotto il portone Francesco mi ha baciata: mi ha spinta sulla porta, mi ha messo una mano sul fianco e mi ha baciata.
Il sospetto che volesse salire da me era ormai una certezza.
Così lo abbiamo fatto in camera mia, con una certa rapidità, troppa perché mi piacesse sul serio, ma almeno era riuscito a distrarmi e questo bastava.
«Senti, ti dispiace se non ci vediamo più?»
«Scusa?»
«No, è che sei veramente troppo bella, sei pure simpatica, 'na cifra… Però io proprio non ce la posso fare a farmi una storia adesso, perché sono uscito da poco da una relazione di dieci anni e vorrei scopare un po' in giro, capito?»
«No, certo, figurati.»
«Io lo so che poi se iniziamo a vederci diventa una cosa seria, e allora meglio di no…»
«Ok, meglio di no.»
«Ci sei rimasta male?»
"Respira Francesco, respira" pensai.
Aveva fatto tutto da solo.
Immaginato che io volessi altro.
Messo le mani avanti.
Chiuso prima di iniziare.
Un po' tramortita da quel fiume di parole post coito, feci l'unica cosa che era giusto fare.
Lo misi alla porta e mi aprii un'altra birra.
Dalla mia finestra sulla Tiburtina lo guardai risalire in macchina.

COPPIA D'ASSI
Daniela Delle Foglie (*a destra*), autrice di *Sbagliata*. Il libro si ispira all'omonimo podcast realizzato con Virginia Valsecchi (*a sinistra*).

IN LIBRERIA
Avere 30 anni, un lavoro precario e amori improbabili: Emma è la protagonista di *Sbagliata* (Mondadori, pagg. 204, € 18), in uscita il 13 luglio.

➡ TEMPO DI LETTURA: **4 MINUTI**

Stefano Guindani/Sgp

ELISABETTA CANALIS

www.thesanbenedetto.it

THE BEEF

SAN BENEDETTO

My secret

Il mio segreto per una pausa dissetante e unica?
Thè San Benedetto, con infuso di thè in acqua minerale e poche calorie.

FATTO ALLA LUCE DEL SOLE

- Prodotto con infuso di scorze di *Limone di Sorrento I.G.P.*
- Senza l'aggiunta di aromi, coloranti o conservanti. Senza glutine.
- Realizzato seguendo la ricetta tradizionale per infusione.

limoncetta.it | seguici su

Bevi Limoncetta responsabilmente.

LIMONCETTA
DI SORRENTO

VIVE LA MUSIQUE Ema Stokholma (vero nome: Morwenn Moguerou), 37 anni, ex modella, oggi dj e speaker radiofonica per *Back2Back* su Rai Radio2, ha pubblicato il singolo *Ménage à trois*.

ITALIA, JE T'AIME

Nel nostro Paese ha ritrovato la vita a 15 anni, dopo la fuga dalla Francia. Oggi che ha fatto pace con il passato, **EMA STOKHOLMA** ci ipnotizza con una canzone francesissima

di VALENTINA COLOSIMO

foto GIULIA BLASI

Potrebbe essere l'estate in cui accanto ai «bandoleri» di Elettra Lamborghini e alle varie «playa» di Baby K, accanto all'egemonia dei tormentoni italiani impregnati di parole spagnole e sound latini, il francese si prende la sua rivincita (o *revanche*, per stare in tema) nelle classifiche e nelle radio di ogni lido del nostro Paese. Potrebbe succedere perché Ema Stockholma, francese innamorata dell'Italia e di Roma, ha da poco pubblicato una canzone che, su una base dance, mette in fila una serie di espressioni francesi di uso corrente in italiano, da «tête-à-tête» a «les jeux sont faits», mischiate a marchi e nomi come Christian Dior e Chateaubriand. Si chiama *Ménage à trois* e ha la giusta dose di ironia per farsi apprezzare anche dai più snob.

È il debutto discografico di Ema Stokholma, all'anagrafe Morwenn Moguerou, di professione dj e speaker radiofonica per Radio2, che negli ultimi anni sta collezionando diversi esordi: nel 2020 il libro in cui raccontava le violenze subite durante l'infanzia dalla madre, *Per il mio bene*, oggi finalista al premio Bancarella, e da qualche anno la pittura, passione che pratica da autodidatta e di cui mostra i risultati sul suo account Instagram.

Alla terza parola di *Ménage à trois* l'effetto è ipnotico. «Mi è venuta l'idea di usare tutte quelle espressioni proprio perché quando mi capita di pronunciare alcune parole in francese vedo gli italiani che impazziscono. Se dico "Yves Saint Laurent", la reazione è: "che figo!". Oppure grande entusiasmo per Leroy Merlin. "Ah, ma si dice così, è bellissimo!". Mi fa sempre ridere questa cosa».

Anche la canzone è divertente.
«Credo nel potere dell'ironia e credo anche nelle canzoni come mezzo per imparare le lingue. Io l'italiano l'ho imparato guardando i Lùnapop su Mtv, quando a 15 anni, dopo essere scappata di casa, sono arrivata a Roma e sono andata a vivere da mio padre».
La francesità che vantaggi le procura in Italia?
«Un certo charme forse, ma è la stessa cosa che succede in Francia agli italiani: vi amiamo, rappresentate il sogno, l'esotismo. Il mio più grande vantaggio comunque è che quando mi conviene posso far finta di non capire: ah no, io sono francese, non capisco, non conosco. È una carta che mi giocherò a vita, di sicuro».
Suo padre è italiano però.
«Con lui ho vissuto dopo i 15 anni, prima ero in Francia, quindi mi sono persa tutto il vostro immaginario pop. Quando alle cene si comincia a cantare le sigle dei cartoni animati, io sono quella in un angolo che sta zitta».
Il francese, invece, è la lingua di sua madre, una persona violenta con lei e suo fratello.
«In effetti quando sono arrivata in Italia ho sentito

VOILÀ IL TORMENTONE
La cover di *Ménage à trois*, il singolo di Ema Stokholma in cui, su una base dance, mette in fila una serie di espressioni francesi di uso corrente in italiano.

l'esigenza di tagliare i ponti con il francese, volevo parlare, pensare, sognare solo in italiano. Non avevo ancora fatto pace con quella parte di me, volevo costruirmi una nuova vita lontana dalle esperienze che avevo avuto».
Ora si è riconciliata?
«Penso di sì, ho ripreso a guardare film in francese e ascoltare musica del mio Paese».
Non ha mai avuto dubbi a condividere la sua storia così dolorosa?
«Li ho avuti fino a 36 anni, fino a quando non ho scritto il libro. Poi l'ho fatto perché, anche se io non sono più una persona da salvare, forse la mia storia può aiutare a far aprire gli occhi a tante altre persone, magari può spingere qualcuno a bussare alla porta di un vicino di casa per chiedere se va tutto bene. A me non è successo».
Quando è scappata di casa aveva già la passione per la musica?
«Non sapevo ancora di averla, ma senza la musica non avrei fatto niente nella vita: mi ha dato il coraggio di uscire dalla mia condizione, perché mi mostrava altre vite possibili e alternative alla mia. Così, quando ho iniziato a fare la dj, ho pensato che era ovvio che sarei arrivata dietro alla consolle, come avevo fatto a non pensarci prima?».
E come ha fatto a finire dietro alla consolle?
«Nei primi anni Duemila vivevo a Milano e frequentavo molto le discoteche, che alle modelle come me spalancavano le porte. Era tutto bellissimo: la preparazione, i vestiti, arrivare, ballare. La discoteca era la mia dimensione, il mondo in cui mi sentivo totalmente libera. Ascoltavo già tanta musica e mi rendevo conto di avere gusto, mentre ballavo ragionavo sulle scelte del dj, in pratica stavo già facendo le mie prime scalette. Così ho comprato una consolle e a casa mi allenavo a mixare i dischi di Gigi D'Agostino».
Il primo dj set?
«A Milano Marittima, un vero azzardo, non ero molto capace... Ricordo con piacere quel periodo, imparavo tantissimo, all'epoca non avevo neanche i soldi per l'albergo, quindi suonavo tutta la notte, poi dormivo un'oretta in spiaggia e ripartivo per Milano».
Ci pensa ai dj che suoneranno *Ménage à trois*?
«Sì, e sono emozionatissima, perché nella vita tutto avrei previsto, tranne di mettermi a cantare una canzone: sono stonata. Ma un giorno il regista della radio, Leonardo Carioti, è arrivato con questa base e mi ha proposto di scrivere un testo».
Possiamo dire che ci punta molto o è scaramantica?
«Non sono per niente scaramantica!».
Giusto, non è italiana.
«Per me è stato già incredibile quando da Universal mi hanno chiamato. Io sono già contenta così, non chiedo niente di più. In generale».
Perché?
«Perché tutto quello che arriva nella vita è sempre una sorpresa, vivo alla giornata e questo mi permette di non avere grandi aspettative e di conservare un po' di stupore quando mi succedono le cose belle».
Tra le cose belle c'è la sua seconda vita in Italia.
«Diciamo che qui ho proprio ritrovato la vita».
La sua famiglia chi è?
«Andrea Delogu, la mia migliore amica. E altre persone carissime che ho vicino. Casa è Roma oggi, ho vissuto molto in giro, pensi che ho fatto 39 traslochi e ho 37 anni».
Trentanove traslochi?
«Già… Mi piace spostarmi, cambiare casa, però nel 2018 ho comprato questo appartamento a Roma, così per un po' starò ferma. Mi evito anche un po' di stress e di spese».
Vuole mettere radici?
«Forse sì. Sto anche crescendo: penso di essere diventata un'adulta mentalmente solo due o tre anni fa, anche grazie alla mia commercialista che mi aiuta un sacco».
La commercialista?
«Non puoi essere adolescente per sempre, c'è un momento in cui devi prenderti le tue responsabilità, e i commercialisti lo sanno».

➡ TEMPO DI LETTURA: **7 MINUTI**

Pag. 71: abito, **MARCO BOLOGNA**. Gioielli, **CRIVELLI**. Make-up Giulia Luciani@simonebellimakeup. Hair Vincenzo Panico@vickyhairfusion.

Il segreto di una ricetta gourmet.

Foxy Cartapaglia è l'ingrediente indispensabile delle ricette degli chef.
Grazie alla resistenza e all'assorbenza uniche, trasforma ogni fritto in un piatto straordinariamente delicato e leggero.
Per questo è l'asciugatutto scelto da Gambero Rosso.

L'ARTE DI CAVARSELA

Mentre studia Grafica pubblicitaria, si divide tra due grandi passioni, il canto e la recitazione. Niente la ferma: dentro di sé trova sempre la forza per andare avanti. Ecco perché TECLA INSOLIA è *Vanity New Talent* di questa settimana

di FRANCESCA CIBRARIO e MARIO MANCA

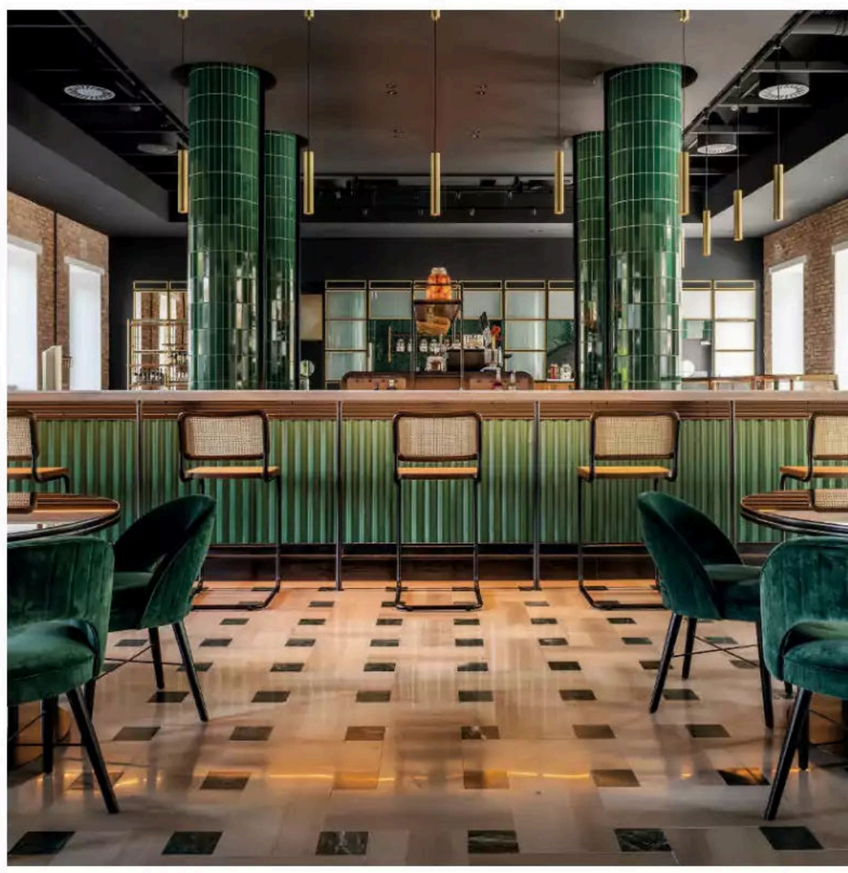
foto FABRIZIO DI GIULIO

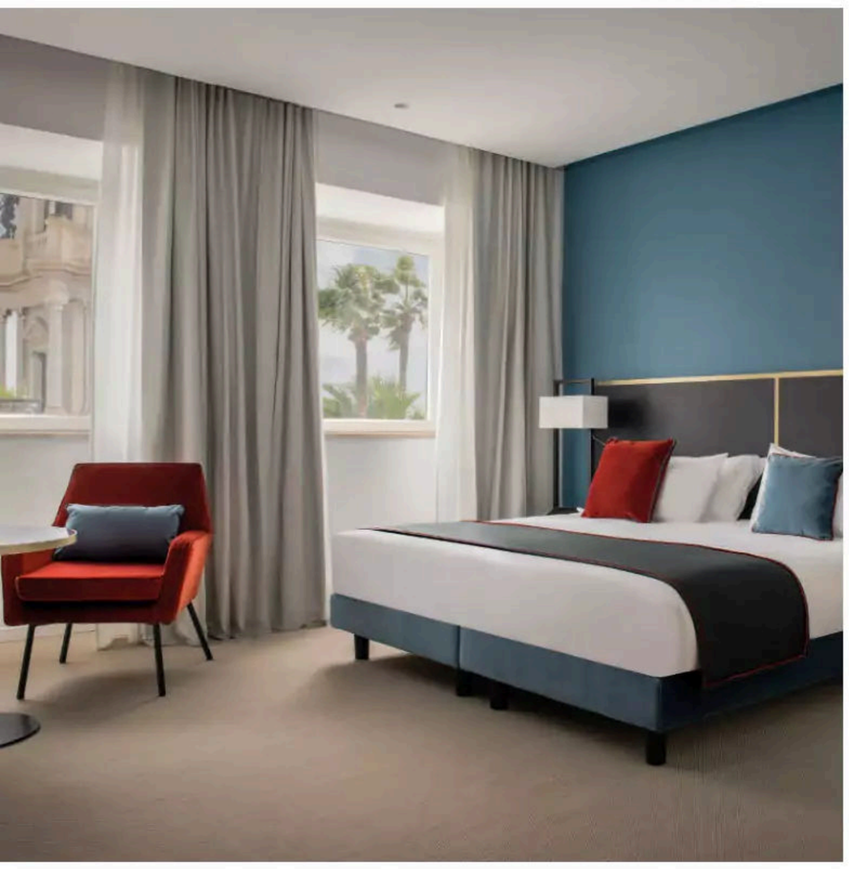
La vita di Tecla Insolia sfreccia a velocità supersonica da dieci anni, da quando ha capito che il canto e la recitazione sarebbero diventati parte di lei. «Ho iniziato prima a cantare e poi a parlare», scherza Tecla, 17 anni, studentessa di Grafica pubblicitaria, ricordando quando i genitori la iscrissero a una scuola di canto: «È iniziato tutto per gioco ma, verso i 10 anni, con l'apertura di un'accademia locale a Piombino, ho capito che la materia mi appassionava sempre di più. Sentivo finalmente di appartenere a qualcosa». E oggi Tecla entra a far parte anche di *Vanity New Talent*, il nostro spazio dedicato al talento nelle sue diverse forme. Una ricerca che parte dal sito e dal magazine e si concretizzerà in numerose iniziative editoriali e artistiche. Perché *Vanity Fair* ha nel suo Dna la propensione a individuare chi ha la stoffa per emergere, nei vari campi: dalla musica al cinema, dal teatro a YouTube e TikTok. Così, ogni settimana, presentiamo giovani emergenti come Tecla che, nell'intervista integrale su *Vanityfair.it*, racconta il momento in cui la sua carriera ha subìto un'accelerata: è il 2018 e lei entra nel cast della seconda stagione della fiction *L'allieva* su Raiuno. L'anno dopo vince il talent *Sanremo Young* e nel 2020, sempre al festival, arriva seconda tra le Nuove Proposte. «Per una ragazzina, Sanremo è un sogno, ma per me non è mai stato l'obiettivo principale; detto questo, è stato un grandissimo onore parteciparvi», racconta Tecla che, a dire il vero, all'Ariston ci è tornata una terza volta nei panni di Nada nel film *La bambina che non voleva cantare* di Costanza Quatriglio, uno dei grandi successi dell'ultima stagione di Raiuno. Una giovane dalle tante vocazioni, che riesce a eccellere grazie a quella che, secondo lei, è la sua più grande dote: «La caparbietà. Io, in qualche modo, me la cavo sempre. In ogni situazione trovo dentro di me la forza per andare avanti. E non perdo mai la speranza».

GALLERY
HOTEL
COLLECTION

Prendendo ispirazione dallo stile delle antiche domus romane, abbiamo dato vita
a un lussuoso boutique hotel affacciato su uno dei siti UNESCO più famosi al mondo

HABITA 79
HOTEL & SPA POMPEII





Come Habita79 gli oltre 100 hotel della MGallery Collection raccontano una storia unica.
Questo "moderno" vaso romano rispecchia lo stile tipico del 79AD, sposando perfettamente storia antica e ideali moderni.
Scopri i nostri hotel e prenota il tuo soggiorno su mgallery.com

Via Roma 10, 80045 Pompei, Napoli, Italia - Tel. +39 081 59 59 625 - E-mail: info@habita79.it

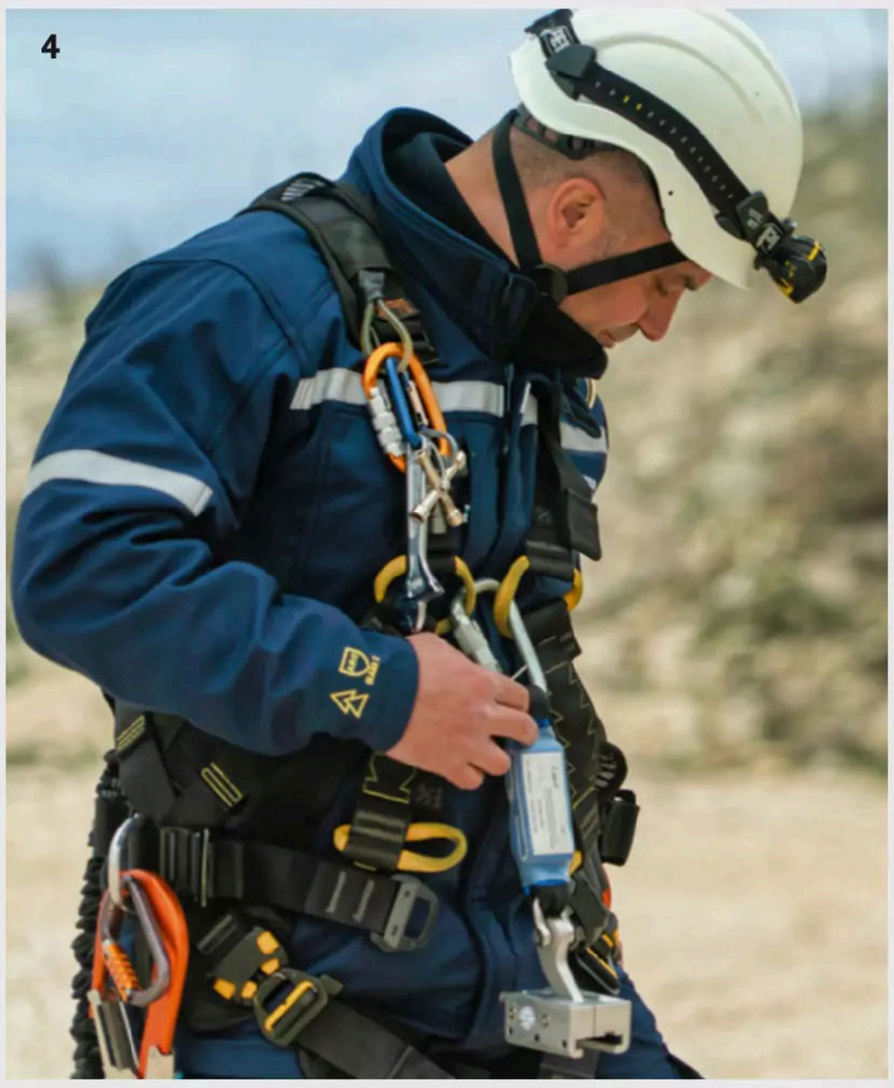
MGALLERY. STORIES THAT STAY

GALLERY / ACCOR LIVE LIMITLESS

Siamo figli del vento

Nelle montagne a cavallo tra Abruzzo e Molise c'è un piccolo paese di gente generosa che, grazie all'eolico, ha trasformato in risorsa le raffiche sibilanti tra le vette

«Il vento è il nostro compagno quotidiano, ci rappresenta ed è una risorsa per noi. Ogni comune ha una sua ricchezza. Noi abbiamo il vento». Ha nei tratti un che di antico il sindaco di Castiglione Messer Marino, Felice Magnacca. A dispetto del nome, il suo paese si trova a mille metri di quota, nella comunità montana dell'Alto Vastese in provincia di Chieti, e un po' più in alto le creste dei suoi monti sono punteggiate dalle pale del parco eolico di Edison. Teodora ha 84 anni, tre figli allevati praticamente da sola, perché suo marito è morto che lei di anni ne aveva 25. Cammina con passo lento vicino alle scuole di Castiglione, un fazzoletto in testa per proteggersi dalle raffiche che soffiano decise, e tanta dignità negli occhi. Lei c'era quando l'operatore energetico più antico d'Europa ha installato i primi aerogeneratori a partire dal 2001. E come tutto il paese, ha assistito tra il meravigliato e il curioso alla processione di mezzi che ha sfilato per le strade di Castiglione quando dal 2018 è iniziato un importante processo di repowering. L'obiettivo era quello di sostituire le prime turbine, con meno modelli nuovi e più efficienti. «In precedenza gli aerogeneratori erano 44 con una potenza da 600 kilowatt, mentre ora ce ne sono solo 12 da 3,3 megawatt», spiega Flaviano Nozzi, nato e cresciuto a Castiglione, dal 2006 in Edison, e una carriera sempre dedicata alle energie rinnovabili. Telecamere e microfoni lo intimidiscono, ma per farsi raccontare tutto per filo e per segno, basta chiacchierare un po' di fronte a una porzione di sagne a lu cuttéure, il piatto tipico del paese che solo le norme anti-covid impediscono di mangiare con le mani, servendosi tutti da un unico caldaio. Da quelle parti la gente è più portata a fare che a parlare:



HUMAN ENERGY
La vita quotidiana, la scienza, il modo in cui lavoriamo e il mondo dell'arte: ogni aspetto del vivere ha subito profonde mutazioni negli ultimi due secoli come mai nel resto della storia dell'uomo. Un cambiamento determinato in gran parte dall'energia elettrica che, accelerando l'evoluzione tecnologica, ha consentito all'energia umana di esprimersi al massimo. Edison, l'operatore energetico più antico d'Europa, nei 130 anni della sua storia, ha trasformato case, città e istituzioni. Pensando al futuro, mettendo al centro le persone.

GUARDA IL VIDEO

sarà la quiete dei prati verdi distesi a perdita d'occhio o forse l'abitudine a osservare il mondo così dall'alto, fatto sta che lì si coltiva un distacco quasi naïf dall'ossessione contemporanea di voler apparire a tutti i costi. La più spigliata è Pasqualina Franceschelli, emigrata da giovane in Australia insieme al marito e sei anni fa tornata definitivamente a Castiglione, portandosi dietro una famiglia diventata nel tempo di dieci persone. «Era il 3 di luglio, una giornata piena di sole», racconta, «nell'arrivare mi sono trovata davanti queste pale eoliche e mi ha fatto un effetto bellissimo, perché dove vivevamo noi in Australia non avevo mai visto nulla del genere». Nemmeno Ivan Grosso, da circa dieci anni impiegato nell'eolico, sfugge all'imbarazzo, salvo poi inorgoglirsi quando ricorda certi fatti: «A parità di potenza, con il recente repowering abbiamo limitato di molto l'impatto ambientale e nel farlo ci appoggiamo al 90% a realtà locali che operano per nostro conto. Anche se forse una delle soddisfazioni più grandi c'entra col caffè che un anziano contadino un giorno ci ha offerto, dopo averci visti scendere da una torre. Se l'era portato dietro in un thermos e l'ha diviso con noi, come gesto di stima». Massimo Compagnucci dal 2006 in Edison e coordinatore di area Centro-Nord a cui fa capo il parco di Castiglione, guida sicuro lungo la strada che inerpica fino alla turbina costruita più in alto. Ai lati pascolano tranquille mandrie di mucche, in una pace che condividono con cavalli bradi. «Una signora del paese quasi tutti i giorni corre fin quassù», dice. Di certo è anche lei una figlia del vento, come tutti a Castiglione.

1. e 2. Una veduta e un dettaglio del parco eolico di Edison a Castiglione Messer Marino in provicia di Chieti. 3. Flaviano Nozzi, nato a Castiglione e in Edison dal 2006. 4. Ivan Grosso e 6. Massimo Compagnucci, entrambi dipendenti Edison di lungo corso esperti di eolico. 5. Il sindaco del comune abruzzese, Felice Magnacca.

lovespitality

L'hospitality open air è nella nostra natura. Amiamo accogliervi da sempre.
E ogni giorno di più.

ALMAGREAL

humancompany.com

human
COMPANY
OPEN AIR, OPEN CITY, OPEN MIND

MODA

Giacca in lino, **Max & Co.** Bikini reversibile, **Pennyblack**. Occhiali a farfalla, **Borbonese Eyewear**. Collana e bracciale a catena in argento dorato, **Giovanni Raspini**.

foto SIGNE VILSTRUP

Costume intero e leggings abbinati con stampa-logo, **Guess Beachwear**. Maxi cappello, **Alessandra Zanaria**. Collana e bracciali con perle e cristalli, **Rosantica**.

RIVIERA

La vacanza estiva nella sua accezione più glam, quando il **DRESS CODE DA SPIAGGIA** prevede bikini drappeggiati e costumi interi da portare con kimono di seta, turbanti e grandi occhiali, gioielli e naturalmente tacchi alti. Come una vera diva

di
SIMONE GUIDARELLI

foto
SIGNE VILSTRUP

Top a fascia e culotte double face in tessuto traspirante, antibatterico e ad asciugatura rapida, **RRD - Roberto Ricci Designs**. Gioielli in Golden Rose placcato oro rosa con pietre naturali, **Bronzallure**. Occhiali in acetato, **Chanel**. Sandali glitter, **Giannico**. *Pagina accanto*: bikini a triangolo con stampa animalier, **Calzedonia**. Kimono in seta, **Di Liborio**. Sandali, **Aquazzura**.

Costume a fiori con scollo profondo, **Vilebrequin**. Kimono in seta e lurex, **Etro**. Turbante, **Altalen**. Occhiali, **Salvatore Ferragamo**. Bracciale, **Giovanni Raspini**. Sandali con zeppa, **Igi&Co**. *Pagina accanto*: intero con spalline incrociate sulla schiena, **Emporio Armani**. Telo spugna, **EA7 Emporio Armani**. Orecchini con cristalli, **Swarovski**.

Costume intero in tessuto tecnico *Dior Oblique*, maxi occhiali, calzini a rete, sandali in neoprene, borsa ricamata con motivo *Toile de Jouy* e asciugamano abbinato, **Dior**. Tavola da surf, **Dior Maison**. *Pagina accanto*: abito drappeggiato in tulle e cristalli, e sabot con tacco alto, **Burberry**. Occhiali, **Tom Ford Eyewear**.

Bikini a fascia con motivo drappeggiato, **Fisico**. Spolverino e foulard stampati, **Versace**. Occhiali, **Versace Eyewear**. Travel mug, **Versace Home**. Orecchini e collier di cristalli, **Swarovski**. *Pagina accanto*: costume bronzo con tagli e anelli décor, **Yamamay**. Occhiali, **Dolce&Gabbana**. Bangle in argento dorato, **Giovanni Raspini**. Sandali con catena, **Giuseppe Zanotti**.

Hanno collaborato Davide Spinella e Camilla Fioravanti. Make-up Mattia Andreoli@ Studiorepossi using Yves Saint Laurent. Hair Eddy Scudo@julianwatsonagency using Milk_shake. Model Vita Mir@Women. Si ringrazia per la gentile collaborazione Augustus Hotel & Resort, Forte dei Marmi, Toscana (augustus-hotel.it).

Blusa di cotone con maniche a sbuffo, **Moi Mimì**. Pantaloni, **Peserico**. Berretto, **Patou**. Borsina, **Imemoi**. Anello, **Bronzallure**. Stivali di pelle traforata, **Baldinini**. *Pagina accanto*: trench in tessuto tecnico, **Herno**. Camicia di cotone, **Xacus**. Pantaloni, **PT Torino**.

GENTE

VANITY Moda

di MARE

I grandi classici d'ispirazione navy in versione cittadina: dall'immancabile **MAGLIA A RIGHE** ai pantaloni bianchi, al trench

di FEDERICA CARNEVALI

foto ROSI DI STEFANO

Blazer doppiopetto e pantaloni di cotone, **Circolo 1901**. Top in maglia, **Falconeri**. Sneakers di pelle, **Hogan**. *Pagina accanto*: trench con bottoni dorati, **Motivi**. Polo a righe, **Les Copains**. Pantaloni di cotone con pinces, **Barba Napoli**. Collana, **Rue des Mille**.

Pullover a coste e pantaloni di cotone, **Lorena Antoniazzi**. Anelli, **Bronzallure**. Sneakers di pelle, **Valentino - Design Mario Valentino**. Berretto, **Madame Pauline Vintage**. *Pagina accanto*: giacca con revers a lancia e pantaloni di cotone, **Mark Up**. Blusa stampata, **Motivi**. Collana con pendente, **Bronzallure**.

Pullover di cotone e gonna in denim, **L'Autre Chose**. Collane, **Etro** e **Morellato**. Scarpe, **Mou**. *In tutto il servizio*: cinture in corda e colletto da marinaio, **Madame Pauline Vintage**. *Pagina accanto*: cardigan in maglia stampata, **Etro**. Pantaloni ampi, **RRD - Roberto Ricci Designs**. Bracciale e anello, **Morellato**. Mocassini, **Carmens**. Berretto, **A.N.G.E.L.O. Vintage**.

Ha collaborato Marco Pilone Poli. Make-up Camilla Romagnoli using Mac Cosmetics. Hair Eddy Scudo@ julianwatsonagency using Milk_Shake. Manicure Carlotta Saettone@ W-MManagement. Set design & props Piero Figura. Model Sara Soric@Select.

YACHT CLUB

L'eleganza del bianco e blu con accenti oro e cuoio: pezzi sport chic per una giornata al porto

di CAMILLA GUSTI

1. Lungo cardigan in maglia a rete, **Martino Midali** (€ 165). **2.** Costume intero con bottoni dorati, **Guess Beachwear** (€ 89,90). **3.** Orologio *Chronomat 32* in oro rosso, **Breitling** (€ 19.450). **4.** Shorts in cotone, **Uniqlo** (€ 29,90). **5.** Shopping bag in canvas con dettagli di pelle, **V°73** (€ 119). **6.** Sabot in nappa con tacco squadrato, **Aldo Castagna** (€ 249). *Nella foto:* John e Jackie Kennedy nell'estate 1953, pochi mesi prima del loro matrimonio.

Getty Images

ROSAE
COLONIA INTENSA
NOBILE SEGRETO
EMANUELABIFFOLI
FIRENZE
BIFFOLI.IT/PROFUMI
ROSAE
COLONIA INTENSA
EMANUELABIFFOLI
FIRENZE
100 ml. 3.4 us.fl.oz

SOTTO QUESTO SOLE

Tutta la freschezza di uno chemisier candido, da completare con accessori in paglia, sughero e tessuto. Unico tocco fantasia: il bikini in stampa jungle

di CAMILLA GUSTI

1. Occhiali in acetato trasparente, **Ana Hickmann Eyewear**.
2. Bikini con top monospalla (€ 127) e slip annodati sui fianchi (€ 65), **Pierre Mantoux**.
3. Chemisier di cotone, **Kocca**.
4. Tracolla in lino e cotone con dettagli di pelle, **Il Bisonte**.
5. Espadrillas con zeppa di paglia e cinturino alla caviglia, **Valleverde** (€ 79).
6. Sandali con doppia fascia bicolore oro e beige, e fondo di sughero, **Rafting Goldstar** (€ 44).

Gorunway

BANCO BPM
PARTNER ISTITUZIONALE AIRC

AIRC

UNITI, FORTI, AIRC

La vita è fatta di sostegno reciproco. Per questo la fiducia che unisce i sostenitori, i volontari e i ricercatori di AIRC è la forza determinante che rende il cancro sempre più curabile.

Più forti contro il cancro, con il tuo 5x1000.
C.F. 80051890152

Scopri i progetti sostenuti nella tua regione grazie al 5x1000 su airc.it/5permille

VITAMINA C

Dall'arancio al rosso, la nuance più energizzante di stagione si indossa in total look: tra maglia lavorata, gioielli design e dettagli dall'anima sportiva

di CAMILLA GUSTI

1 e 5. Maglia crochet (€ 12) e shorts di cotone con cintura in vita (€ 10), **Kiabi**.
2. Shopping bag che si trasforma in secchiello, **BPrime** (a partire da € 135).
3. Occhiali in plexiglas con lenti glitterate, **Eté Lunettes** (€ 135).
4. Ear cuff in oro e nanoceramica con brillanti, **Lisa O. by Forever Unique** (€ 690).
6. Sneakers *Ultra Groove* con tomaia in maglia e intersuola ammortizzante, **Skechers** (€ 79,95).

Gorunway

VMLY&R

VEDRAI SOLO NOIR.

Opera composta da 35 uscite. Ogni uscita a 8,90 € in più. L'editore comunicherà, nel rispetto del D.Lgs. 147/2007, eventuali ulteriori numeri della collana che, per sua natura, è suscettibile di estensione.

ANIMA NOIR.

GRANDI AUTORI E TRAME AVVINCENTI.

Il mistero prende forma nella raccolta di romanzi più elettrizzante dell'anno. Da Ilaria Tuti a Camilla Lackberg, da Marco Malvaldi a Michael Connelly, da Giancarlo De Cataldo ad Anne Holt: i più acclamati maestri del noir ti rapiranno con appassionanti storie ricche di intrighi, crimini e colpi di scena. C'è solo un modo per liberarti: leggerli fino alla fine.

DAL 25 GIUGNO IN EDICOLA IL 1° VOLUME
"LA DISCIPLINA DI PENELOPE" DI GIANRICO CAROFIGLIO.

GEDI
GRUPPO EDITORIALE

LA CANZONE DEL SOLE

Un mini guardaroba per passare con nonchalance dal bagnasciuga all'aperitivo con gli amici. Tra paglia, ricami e paillettes

di CAMILLA GUSTI

1. Abito ricamato con paillettes (€ 59,95). **2.** Infradito in pelle (€ 19,95). **3.** Camicia di cotone con ricami (€ 34,95). **4.** Cintura con fibbia effetto ambra (€ 12,95). **5.** Shorts in denim con strappi (€ 19,95). **6.** Pochette in paglia (€ 19,95). **7.** Reggiseno a triangolo (€ 19,95) e slip con paillettes (€ 14,95). **8.** Espadrillas di tela (€ 9,95). **9.** Cappello con micro pompon (€ 17,95). **Tutto Ovs**.

Olaf Wipperfurth/Trunk Archive

BioNike
SALUTE E BELLESSERE

Proteggiti correttamente oggi per difendere la salute della tua pelle di domani.

La fotoprotezione BioNike **DEFENCE SUN** è formulata per offrire alla pelle una difesa completa dai raggi UVA-UVB-infrarossi, dai radicali liberi e dai danni biologici a lungo termine.

Per il bene della pelle sensibile | NICKEL TESTED | *i* SENZA CONSERVANTI · PROFUMO · GLUTINE
in Farmacia e Parafarmacia

i **SENZA** CONSERVANTI elencati in Allegato V del Regolamento CE n. 1223/2009; SENZA PROFUMO aggiunto; SENZA GLUTINE. NICKEL in tracce inferiori a 0,00001%. Vedi www.bionike.it/isenza

SPIAGGIA LIBERA

Ovvero, ripulita dai rifiuti: è il sogno possibile di un famoso brand di costumi da bagno che, insieme a WWF Italia, ha lanciato un eco tour dei litorali della penisola. E, contemporaneamente, una linea di beachwear sostenibile

di
MARTINA MARCHIORELLO

BIKINI ETICI
La linea *Indonesia Eco* è prodotta da **Calzedonia** con un filato ricavato dal riciclo delle bottigliette in PET.

Uno pneumatico, un pallone sgonfio, accendini, penne, mascherine chirurgiche, guanti monouso, vari tipi di reti in plastica, tappi, bottiglie, flaconi vuoti, oltre a centinaia di mozziconi di sigaretta. Ecco la lista, incompleta e non esaustiva, dei rifiuti che abbiamo raccolto, insieme ai volontari, durante la prima tappa dell'eco tour #missionespiaggepulite promosso da Calzedonia in collaborazione con WWF Italia. L'operazione, che durerà per tutto il 2021, permetterà di ripulire almeno un milione e mezzo di metri quadrati di litorali lungo tutta la penisola.

La spiaggia in questione, un incantevole lembo su cui si affaccia il castello di Miramare, fa parte dell'oasi protetta del golfo di Trieste: ciò nonostante in poche ore il clean-up ha dato ottimi frutti. Non a caso anche le spiagge a prima vista pulite nascondono piccoli e grandi intrusi, come conferma l'ultima indagine di Legambiente: secondo i dati raccolti infatti è possibile trovare in media 783 rifiuti ogni 100 metri di spiaggia. E la percentuale di oggetti in plastica si aggira intorno all'84%. Una situazione tragica per l'ecosistema, dichiara Federico Fraboni, responsabile sostenibilità del Gruppo Calzedonia: «Come industria è nostra responsabilità diminuire drasticamente l'impatto ambientale e per farlo lavoriamo parallelamente su diversi aspetti. Intanto ci approvvigioniamo da fonti rinnovabili e in parte produciamo noi stessi elettricità. Poi utilizziamo materiali sintetici che derivano da fibre riciclate, oppure quando possibile tessuti organici che ci consentono di mantenere alta la qualità. Anche il packaging è importante: scegliamo la carta che, anche se dispersa nell'ambiente, crea molti meno problemi rispetto alla plastica e limitandone la quantità ottimizziamo i trasporti». Un esempio di questa gestione virtuosa è la linea *Indonesia Eco*, realizzata con un nuovo filato ricavato dal riciclo delle bottigliette di plastica PET: per un bikini se ne utilizzano 5, per il costume intero 7.

«La sostenibilità è un argomento complesso», conclude Fraboni, «e soprattutto non è definitivo, ma in evoluzione: quello che oggi viene considerato accettabile, tra cinque anni probabilmente non lo sarà più. La nostra collaborazione con WWF ha anche questo obiettivo: imparare da chi ne sa più di noi».

SIETE PRONTI?
Per partecipare all'iniziativa #missionespiaggepulite e diventare volontari, basta visitare il sito *calzedonia.it* selezionando location e data del clean-up.

RAFTING®

GOLDSTAR®

... IL COMFORT D'AUTORE

raftinggoldstar.com

MAR COMMUNICATION

PER SEMPRE

L'estate, si sa, è la stagione dell'amore e dei fidanzamenti. Gli anelli per fare la famosa proposta, però, non sono tutti uguali. Ne abbiamo scelto uno molto speciale, per sognare a occhi aperti

di PAOLA SALTARI

«La collezione *Blue Carpet* coniuga l'alta gioielleria con i **DIAMANTI PIÙ RARI E LE GEMME** dai colori più intensi».
— *Giorgio Re*, Ceo di Recarlo

IL LUSSO DELL'UNICITÀ

Questo modello firmato **Recarlo** fa parte dell'esclusiva collezione *Blue Carpet Gallery*: solo sette "engagement ring", cioè anelli da fidanzamento assolutamente unici, realizzati a partire da pietre straordinarie e con un design senza tempo, da tramandare da una generazione all'altra.

FATTO CON IL CUORE

Il fulcro del gioiello è uno zaffiro blu Ceylon taglio brillante di 4,90 carati con la forma a cuore, tipica della maison. E che si ripete nei due diamanti laterali da 1,47 carati totali. La montatura a griffe esalta lo splendore delle gemme, mentre il castone a caporale assicura la tenuta dello zaffiro.

PERFEZIONE E SAVOIR-FAIRE

Tutte le pietre utilizzate – e montate su oro bianco con speciale rodiatura – sono di colore D, la gradazione più alta della scala. I maestri artigiani della maison lavorano i diamanti secondo i canoni del taglio *Ideal*, che riflette e rifrange al meglio la luce creando attorno alla gemma un'aura di energia.

BELLEZZA SOSTENIBILE

Pietre di altissima qualità, maestria artigianle ma non solo: ad aumentare il valore dell'anello c'è il fattore etico. **Recarlo** ha ottenuto la certificazione del Responsible Jewellery Council e aderisce al Kimberley Process per aumentare la trasparenza nell'industria dei diamanti.

La mia estate, i miei solari

Offerta valida dal 19.03.2021 al 15.09.2021. Regolamento completo su www.erbolario.com A.D. A. Sganzerla

I Solari L'Erbolario offrono alla tua pelle protezione e abbronzatura splendente! Con la Promozione dell'estate ricevi subito gli imperdibili gadget ecosostenibili, in 6 deliziosi colori: con l'acquisto di 2 prodotti Solari, in omaggio la Busta Mare; con 3 prodotti in omaggio la Borsa Mare; con 5 prodotti in omaggio la Borsa e la Busta Mare!

Scopri la promozione e i prodotti della linea su
erbolario.com/solari

L'ERBOLARIO
NATURA, FORMULA DI BELLEZZA

LA VALIGIA SUL LETTO

I costumi che ci fanno sentire più belle e quelli che proteggono dai raggi UV. Ma anche gli accessori da portare con sé in vacanza. Pronte a partire?

di
PAOLA SALTARI

TUTTE AL MARE

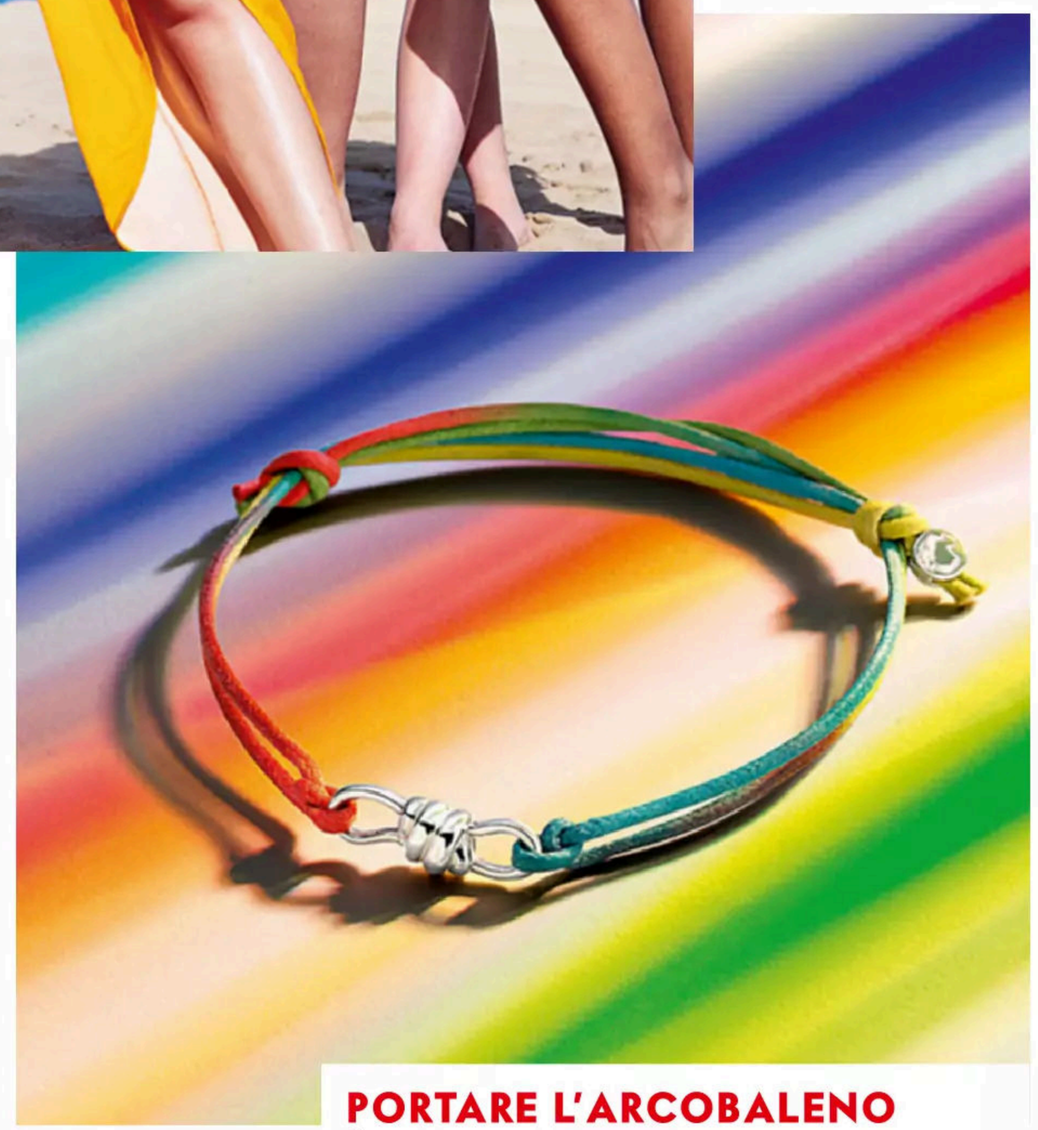
È un vero inno alla spensieratezza e all'inclusività la collezione beachwear firmata **Kiabi**: il marchio francese, famoso per le sue proposte trendy a prezzi accessibili, ha studiato una serie di modelli in colori e fantasie vivaci, ma soprattutto adatti a tutte le silhouette, compresa quella della futura mamma. Interi e bikini, a fascia o triangolo, sono tagliati e costruiti in modo da valorizzare le forme senza costringere.

SUPER POTERI

Non chiamateli semplicemente costumi: gli interi e i bikini di **Maryan Mehlhorn** sono realizzati in tessuti Sensitive Fabrics by **Eurojersey**: materiali tecnici brevettati che assicurano massimo comfort, alta protezione ai raggi solari e ottima resistenza all'acqua sia salina che clorata.

PUNTARE IN ALTO

Non sono mai uscite di scena, ma questa è decisamente l'estate delle espadrillas, soprattutto nella versione più femminile, con zeppa alta in corda. **L'Autre Chose** le propone in pelle, denim o raso (*nella foto*), con cinturino sottile attorno alla caviglia.



PORTARE L'ARCOBALENO

È una limited edition per onorare il Pride 2021 questo bracciale in argento, con cordino multicolor, che abbraccia la comunità LGBTQIA+ portando con sé il messaggio «Stronger together». Lo firma **Dodo**, brand da sempre legato ai valori di accettazione, inclusività e condivisione.

ECO SPIAGGIA

Fa parte della *Beachwear Capsule* di **Dior** la borraccia prodotta per la maison francese da **24Bottles**: in acciaio inossidabile, è abbinata a un portabottiglia in pelle.

Fotoprotezione ultraleggera per uso quotidiano, adatta alla tua pelle e al tuo stile di vita. Perfetta come base trucco e ultimo step della tua Beauty Routine

ISDIN
EXPERTS IN PHOTOAGING

N°1 ANTI-ETÀ IN EUROPA[1]

CORREGGE GLI EFFETTI VISIBILI DELLA MENOPAUSA SULLA PELLE.

-50% SECCHEZZA[2]

-25% RILASSAMENTO[2]

+17% DENSITÀ[2]

SCOPRI I CONSIGLI DEGLI ESPERTI SULLA MENOPAUSA **SU VICHY.IT**

1. Fonte: IQVIA – Pharmatrend International – Mercato anti-età in Francia, Italia e Spagna (in farmacia e parafarmacia); in Germania, Belgio, Olanda, Svizzera, Grecia e Austria (in farmacia) – Anni 2017, 2018, 2019, YTD Luglio 2020 dati a volume e valore. 2. Dati relativi a Neovadiol Complesso Sostitutivo Pelle Secca, valutazione clinica su 219 donne dopo 3 mesi. 3. Attività di cashback "VICHY INSIEME" valida dal 26/04/2021 al 31/07/2021. I Termini & Condizioni e informativa privacy possono essere richiesti a titolo gratuito a servizioconsumatorivichy.corpit@loreal.com oppure consultati liberamente sul sito www.vichy.it - sezione "Le nostre promozioni". Il rimborso sarà applicato sul prezzo al pubblico liberamente determinato dal distributore.

VICHY
LABORATOIRES

NEOVADIOL
COMPLESSO SOSTITUTIVO

PROXYLANE
ACQUA VULCANICA DI VICHY

IPOALLERGENICO

CHIEDI AL TUO FARMACISTA UN CONSIGLIO SPECIALIZZATO
E PROVA L'EFFICACIA DEI TRATTAMENTI **NEOVADIOL**
A UN PREZZO SPECIALE.

TI RIMBORSIAMO 10€ SU 35€ DI PRODOTTI VICHY[3]

TI RIMBORSIAMO 20€ SU 45€ DI PRODOTTI VICHY[3]

LA SALUTE PASSA ANCHE DALLA PELLE.

YOU DARE, WE CARE

KÉRASTASE

PARIS

NUOVO

BLOND ABSOLU CICAEXTREME

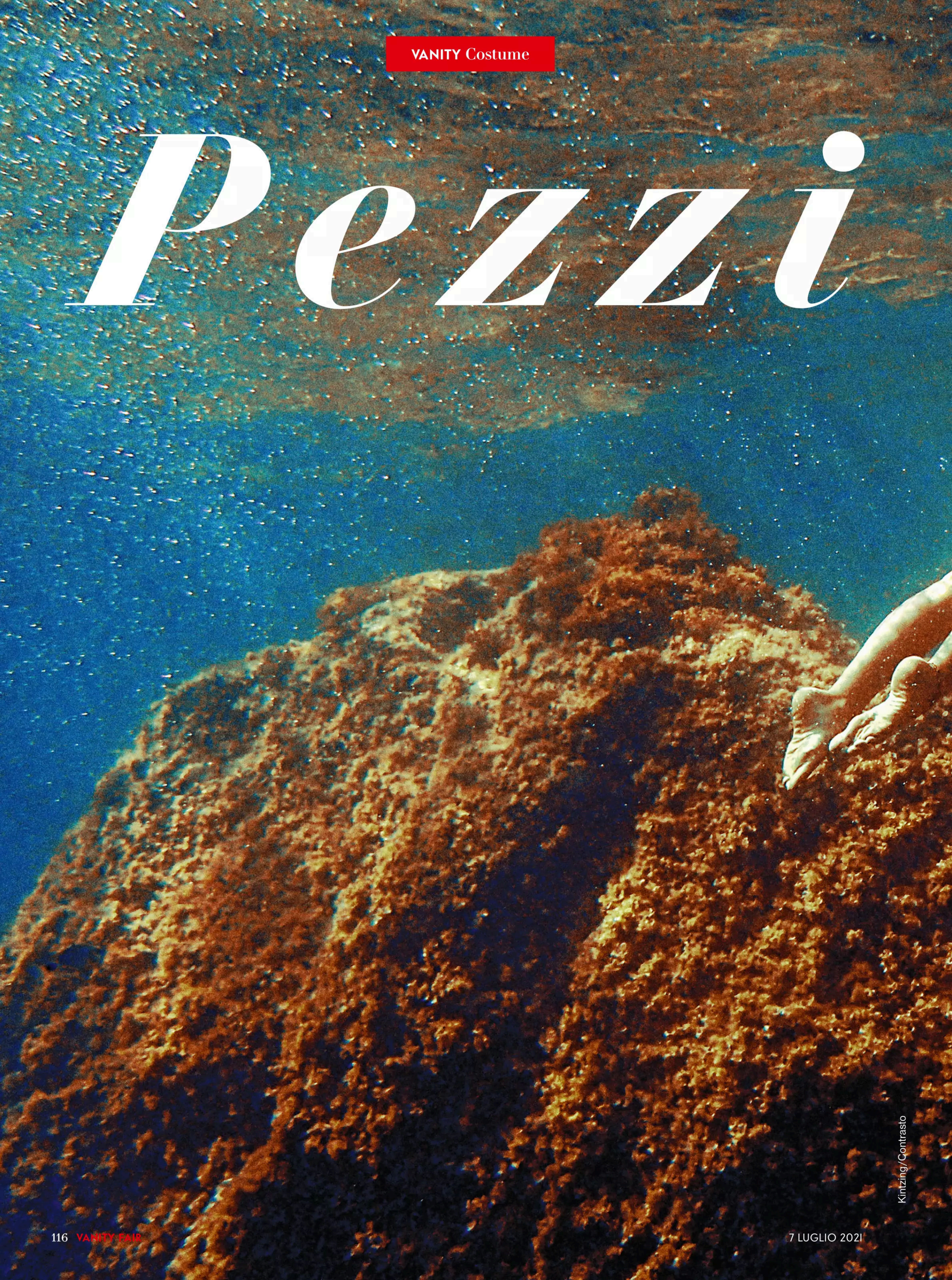
TRATTAMENTO POST DECOLORAZIONE PER CAPELLI BIONDI
ESTREMAMENTE SENSIBILIZZATI

La fabbrica DEL SOGNO

Festeggia il suo primo centenario, ma la sua scia eclettica perdura e conquista generazioni di donne per la contemporaneità della sua piramide olfattiva. L'eau de parfum cult **Chanel** *N°5* si reinventa e sorprende sempre. Quest'anno in particolare, con la collezione celebrativa *Chanel Factory 5* composta da 17 specialità in edizione limitata con pack funzionali di uso quotidiano, che si ispirano alla catena di produzione, con la precisa idea di riconciliare due universi: la fabbrica di prodotti di largo consumo e i codici di una Maison del lusso, dalla lattina per l'olio corpo alle scatole da tè per le compresse da bagno profumate. Un omaggio anche alla Pop art, che trasformava gli oggetti di tutti i giorni in opere d'arte (in vendita nelle Fragrance and Beauty Boutiques e su *chanel.com*).

foto FEDERICO MILETTO set design CRISTINA DAL BEN

Pezzi



Kintzing/Contrasto

unici

Il bikini è molto più di due semplici pezzi di stoffa. È una dichiarazione d'intenti. E se negli anni Sessanta divenne il simbolo di una libertà un po' stereotipata, oggi è il manifesto dell'accettazione di sé. Vero inno all'apertura e alla **GIOIA DI VIVERE**

di ANNA CAPELLI foto KATE BELLM

La storia di un Paese si può raccontare anche attraverso dettagli molto piccoli. Piccoli come i tre pezzetti di stoffa che formano un bikini, per esempio. Già, perché l'evoluzione del costume italiano (e la conseguente liberazione della sessualità) è passata, guarda un po', anche attraverso la rivoluzione del costume. Da bagno, però. Come spiega Paola Jacobbi nel suo *Scostumate. Marisa Padovan, storie di amori e di bikini*, questo indumento acquisisce negli anni Sessanta del Novecento «una centralità che non aveva mai avuto ed esprime un altissimo valore simbolico. Per chi lo indossa, per chi lo guarda, per chi lo ammira e per chi lo condanna. È molto più di due semplici pezzi di stoffa. È una dichiarazione d'intenti». Trasgressivo a partire dal nome, preso nel 1946 dall'atollo su cui erano stati fatti degli esperimenti nucleari, il bikini rappresentò infatti una vera bomba per la mentalità conservatrice del dopoguerra. Tanto è vero, racconta Jacobbi, che l'*Osservatore Romano* paragonò «il pericolo eversivo del bikini ai quattro cavalieri dell'Apocalisse» e che addirittura il ministro Mario Scelba scatenò ronde di poliziotti sulle spiagge per misurare, metro alla mano, che le mutandine dei costumi fossero alte almeno trenta centimetri, in modo da non oltraggiare il senso del pudore degli astanti con la visione dell'ombelico. Tuttavia governo, polizia e Vaticano nulla poterono contro un'intera generazione di giovani donne che, anche attraverso il due pezzi, affermavano la loro volontà di autodeterminarsi. Quindi arrivò la minigonna, con la sua carica liberatoria per il corpo femminile, furono gli anni degli hippies e di Woodstock, delle manifestazioni contro la guerra in Vietnam, il '68, le battaglie per i diritti civili. E i bikini divennero sempre più piccoli, finché il pezzo di sopra saltò via, grazie a Brigitte Bardot che furoreggiava a Saint-Tropez. Vennero gli anni del topless e poi dei tanga.

Still life Federico Miletto, set designer Cristina Dal Ben

COSÌ COME SEI

Purtroppo, con i bikini nacque anche l'odiata prova costume. Marisa Padovan, titolare della rinomatissima boutique romana, dove ha creato per decenni costumi d'alta moda per le dive del mondo intero, lo conferma: «Nemmeno le donne più belle sono a loro agio quando si provano un costume». Figuriamoci quelle così così, che sono la maggioranza. Perché col

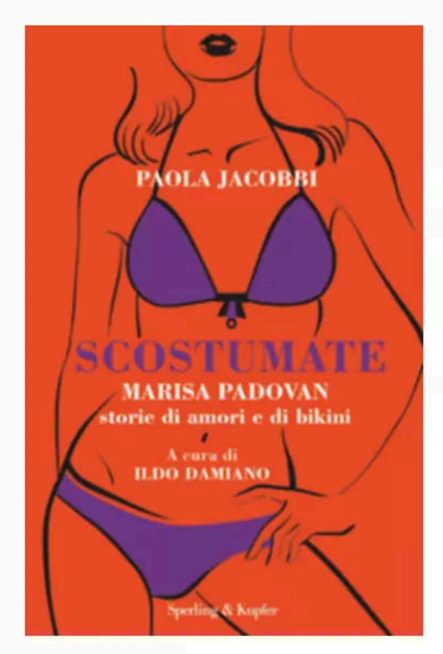
«Non mi interessa avere un corpo da bikini: ho 45 anni e TRE FIGLI, ci capiamo, no?»

— ***Kate Winslet,*** attrice premio Oscar

PER SUBLIMARE PELLE E SPIRITO

1. Note frizzanti di mandarino italiano e aromi di tè matcha per l'*Eau Rafraîchissante Do Not Drink* di **Sephora Collection** (€ 29,99).
2. Nutre la pelle ed esalta l'abbronzatura: *Olio Satinante Monoi* di **Vagheggi Phytocosmetici** (€ 33).
3. Filtri ad ampio spettro e il complesso Tan Beautifier per *Lait En Brume Protecteur Hâle Sublime Spf 50* di **Dior Bronze** (€ 41).
4. Intensamente idratante grazie a sette oli botanici, tra cui camelia e borragine: *Huile Prodigieuse* di **Nuxe** (€ 33,10), brand che festeggia i suoi primi 30 anni.
5. Estratto di pianta di Goethe bio, acido ialuronico e attivi antinquinamento: *Brume Hydratante Hydra-Essentiel* di **Clarins** (€ 29).
6. Sublima l'abbronzatura di viso e corpo: *Golden Caresse Sun Idyllic* di **Germaine de Capuccini** (€ 45).
7. Scherma dai raggi e detossina con Chlorella Maris, ricchissima di clorofilla antiossidante: *Fotoprotector ISDIN HydroLotion Spf 50* di **Isdin** (€ 24,90).
8. Accordi rinfrescanti di agrumi, eucalipto e buccia di pesca per *CK One Summer* di **Calvin Klein** (€ 54,50).

bikini arrivò, soprattutto a partire dagli anni Settanta, il diktat della magrezza: bisognava pesare il meno possibile, avere meno curve possibili e meno tette possibili. Perciò imperversavano diete dissennate, cui tutte le donne si sottoponevano a partire da marzo, per arrivare con qualche chilo in meno alla tanto detestata prova costume. Flavia Padovan, figlia di Marisa, racconta del resto che la mamma non andava tanto per il sottile. Poteva dire a una cliente: «Si metta a digiuno da qui alla prossima prova perché io miracoli non ne posso fare». Ed è vero che per molti, molti anni siamo state libere di indossare costumini sempre più mini ma schiave del peso, della forma, della dieta.
Ebbene, qualcosa finalmente è cambiato. Kate Winslet, per esempio, ha dichiarato a *Stella Magazine* che a 45 anni e tre figli non le interessa avere un corpo da bikini. Non va alla ricerca della perfezione e di canoni estetici irrealistici. Dopo anni in cui è stata attaccata per il suo corpo burroso, finalmente lo rivendica.
La verità, insomma, è che gli abiti, le gonne e i costumi da bagno possono essere sempre più piccoli ma non il nostro corpo, che va perfettamente bene così com'è. Non deve restringersi. Né per forza cambiare. Non è certo dalla taglia di uno slip che indossiamo che si misura il nostro valore.

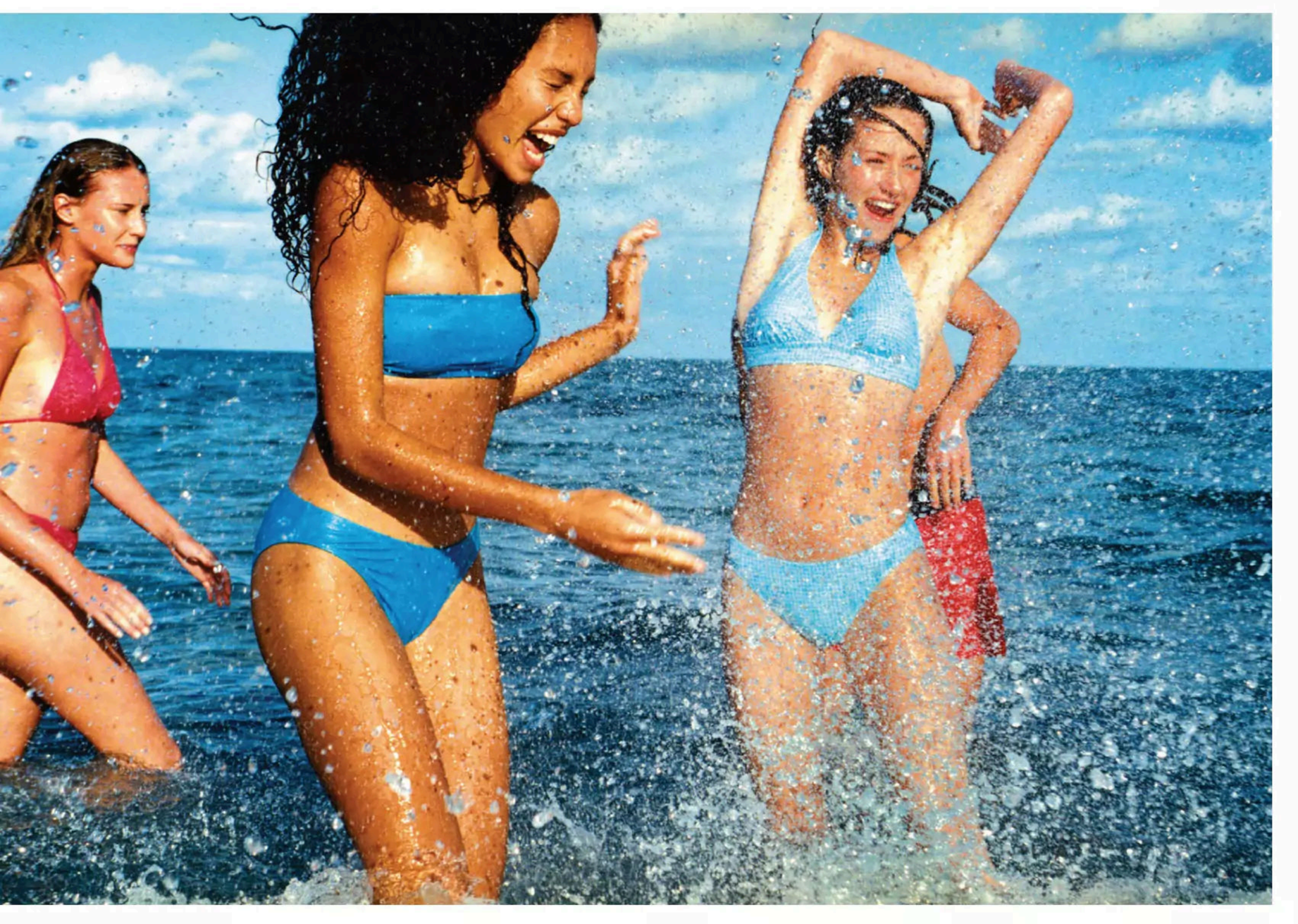


IERI, OGGI, DOMANI
Scostumate. Marisa Padovan, storie di amori e di bikini di Paola Jacobbi, a cura di Ildo Damiano, edito da Sperling & Kupfer (pagg. 137, € 14), racconta vita e incontri di un'imprenditrice di successo.

SU CON L'UMORE

Riappropriarsi della propria vita. Divertirsi con gli amici all'aria aperta in un nuovo, ritrovato equilibrio. Grazie anche a gesti cosmetici che trasmettono serenità, attirano l'attenzione e «riscaldano» la pelle

di MARTA CARAMELLI



INVITO AL RELAX

Vera e propria star tra le *Eaux Bienfaisantes* di **Roger&Gallet**, collezione di fragranze dalle note euforizzanti che regalano buon umore, *Fleur de Figuier* (€ 38), per l'occasione in edizione limitata, unisce a note golose e seducenti una scia rilassante. Irresistibile invito alla pura serenità, questo bouquet fiorito-fruttato cattura la più bella delle immagini olfattive: un momento di relax all'ombra dei fichi sulle rive del Mediterraneo.

TIENI ALTO LO SGUARDO

Mascara My Power Volume Waterproof di **Deborah** (€ 14) è formulato per chi desidera uno sguardo effetto ventaglio anche in condizioni estreme. La sua formula long lasting resiste all'acqua e al sudore. Può essere utilizzato in diversi modi a seconda del risultato desiderato, come ci spiega il make-up artist Luca Mannucci. «Per lunghezze naturali suggerisco di usare solo la parte convessa dello scovolino in elastomero. Per un volume immediato, meglio prediligere la parte piatta e fitta in fibra, agendo con piccoli movimenti orizzontali che permettono di distribuire il mascara prima sulla base, poi sul corpo, infine sulle punte delle ciglia. L'effetto tridimensionale si ottiene invece con entrambi i lati dello scovolino in due passaggi: si inizia con la parte convessa per pettinare le ciglia dalla radice alle punte, per poi lasciare alla parte piatta il compito di realizzare il volume estremo».

L'ESTATE ADDOSSO

Una pelle abbronzata è sinonimo di benessere. *Hot! Black* (€ 74,90) è un solare ad azione anti-age, complici l'aloe vera e attivi skincare, con un elevato contenuto di autoabbronzante di ultima generazione (Dha, eritrulosio e natural bronzer), garanzia di un colore superficiale immediato che si intensifica con lo scorrere delle ore. In più, la sua fragranza *Classic Cocoa Dreams* regala alla pelle un'allure esotica. Stesso concetto, ma con una valenza super idratante per la presenza di ingredienti dissetanti australiani, per *Beach You To It* (€ 39,90) che, oltre ad assicurare un immediato colore superficiale, protegge i tattoo, avvolgendo la cute in un profumo rinfrescante e fruttato. Tutto di **Australian Gold.**

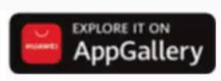
Arthur Belebeau / Trunk Archive

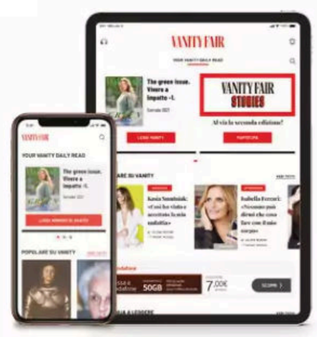
Speciale **VANITY**

6 MESI CON TE
VANITY FAIR

IN PIÙ PER TE, LA **NUOVA APP** TUTTA DA SCOPRIRE!

contenuti extra | video | podcast | archivio digitale





6 MESI
25 NUMERI
DIGITALE INCLUSO
€13,70
anziché € ~~47,50~~

70%
SCONTO SPECIALE

NOVITÀ!
Con la **nuova APP** di Vanity Fair puoi accedere a tutto l'**archivio digitale della rivista**, e rivedere i personaggi, le interviste e gli avvenimenti che più ti hanno emozionato e coinvolto.

OFFERTE.ABBONATIQUI.IT/VFMAG

ABBONATI SUBITO!

Ai fini dello sconto indicato non sono considerate le offerte promozionali in corso in edicola e le vendite in edicola in determinate aree e/o città a prezzo unitario di copertina inferiore a € 1,90. La presente offerta, in conformità con l'art.45 e ss. del codice del consumo, è formulata da Edizioni Condé Nast. Puoi recedere entro 14 giorni dalla ricezione del primo numero. Per maggiori informazioni visita www.abbonatiqui.it/cga

COME IN UN BOZZOLO

Avvolgono gambe, fianchi e pancia per infondere nella pelle un mix di sali e oligoelementi drenanti e tonificanti. La bodycare di questa estate si fa rilassante e ultra performante, grazie a nuovi bendaggi che rimodellano la silhouette

di ANNA CAPELLI

L'impacco occlusivo ci piace: dai cataplasmi di una volta ai patch di oggi, dai fanghi ai bendaggi, c'è una lunga tradizione curativa e cosmetica che passa attraverso l'applicazione sul corpo di tessuti imbevuti di attivi. In realtà questo tipo di trattamento non è soltanto una coccola, un piacevole ritrovarsi imbozzolate come bachi da seta, magari al caldo di una coperta. L'avvolgimento di tutto o parte del corpo in un involucro serve a non fare evaporare gli agenti funzionali, ma anzi a costringere l'acqua e i principi attivi a penetrare in profondità nel derma. Ecco perché dopo un trattamento di questo tipo presso una spa o un istituto di estetica ci si ritrova con la pelle particolarmente morbida, nutrita e ricompattata. Di questo trend fanno parte le nuove *Bende Snellenti Drenanti* di Collistar, che consentono di fare a casa un soin professionale, per rimodellare gambe, glutei, fianchi o anche braccia. Le bende, lunghe sei metri ciascuna, sono imbibite di una soluzione a base di sale del Mar Morto e Fior di Sale di Sardegna, i quali per osmosi favoriscono l'eliminazione dei liquidi in eccesso, detossinano e rimineralizzano. In formula anche centella asiatica, escina, caffeina e zenzero, che insieme svolgono un'azione lipolitica, drenante ed emolliente, tanto da combattere cellulite, ritenzione idrica e depositi adiposi. Già dopo la prima posa di mezz'ora, insomma, le zone sottoposte al massaggio compressivo del tessuto elasticizzato e all'elevata concentrazione di attivi appaiono più sgonfie e leggere. L'efficacia è progressiva e aumenta nel corso delle applicazioni successive. Il prodotto rappresenta inoltre un'innovazione davvero ingegnosa: le due bende già pronte all'uso sono lavabili e riutilizzabili 10 volte e nella confezione c'è un'altra busta di Soluzione Snellente Drenante. Basterà immergervi per un paio d'ore le bende lavate e asciugate per effettuare un nuovo trattamento. Non solo. Il plus è la possibilità di acquistare un refill con altre quattro dosi. Così si sfruttano al meglio le bende e non c'è spreco né di acqua né di plastica per flaconi ingombranti. Del resto, come dice Lorenza Battigello, general manager di Collistar, «la sostenibilità è donna» e il rispetto per l'ambiente comincia anche da questi piccoli gesti.

UN PACK INTELLIGENTE
Le *Bende Snellenti Drenanti* di **Collistar** sono pronte all'uso perché preimbibite della formula. Perfette da portare in vacanza (il kit € 40; stesso prezzo per il refill da 4).

Shutterstock

TENA®

Proteggi la parte più sensibile di te

Delicato sulla pelle. Protegge come TENA

E sono me stessa

TENA lights, privo di fragranze e coloranti, protegge e assorbe rapidamente: per prendersi cura delle zone più delicate e intime della tua pelle come faresti tu. Perché la tua pelle è la tua storia. Richiedi un campione gratuito su TENA.it

NUMERO VERDE 800 890 159

È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le avvertenze o le istruzioni d'uso.
Autorizzazione Ministeriale del 12/04/2021.

RICOMINCIA DA TE

Volersi bene è un progetto a tutto tondo, un circolo virtuoso che parte dalla salute del corpo, si riflette sulla bellezza della pelle, per poi arrivare al benessere sul lavoro e nella società

di ROSSELLA FIORE

FIORI FRESCHI

Da mettere in valigia per accontentare tutti in famiglia: il detergente intimo pH 4,5 di **Dermon** (€ 13), con estratti di malva, tiglio e salvia, agisce delicatamente con un'azione rinfrescante rigenerante grazie al suo pH delicato. In più, rafforza l'effetto barriera nei confronti dei microrganismi potenzialmente dannosi, lasciando una gradevole sensazione di freschezza e pulizia.

DALLA PARTE DELLE DONNE

Per **Leocrema**, marchio storico italiano, la parola ripartenza fa parte del «lessico famigliare»: nel secondo dopoguerra si impegnò infatti a far ripartire il comparto cosmetico e nel 2021, dopo una pandemia mondiale, mette al centro della propria attività industriale il lavoro e l'empowerment femminili con il progetto *Leocrema per le Donne*, in collaborazione con Piano C che si occupa di riprogettazione professionale attraverso un percorso dedicato alle donne disoccupate al quale ci si potrà candidare fino al 14 luglio (*pianoc.it*). Un'iniziativa che si prende cura delle donne, proprio come fanno i solari del brand nella nuova formulazione a tripla azione (da € 8,99).

ANTICHI SEGRETI

È un segreto di bellezza che viene tramandato in linea femminile dall'antico Egitto ai giorni nostri. È meno dolorosa, lascia la pelle liscia a lungo ed elimina anche i peli più corti: il brand **Strep** ha recuperato la tradizione orientale della ceretta a freddo a base di zucchero di canna e miele per offrire una depilazione perfetta. Ideale da portare con sé in vacanza, *Sugaring* (€ 6,49) si scalda facilmente nel microonde in pochi secondi o a bagnomaria.

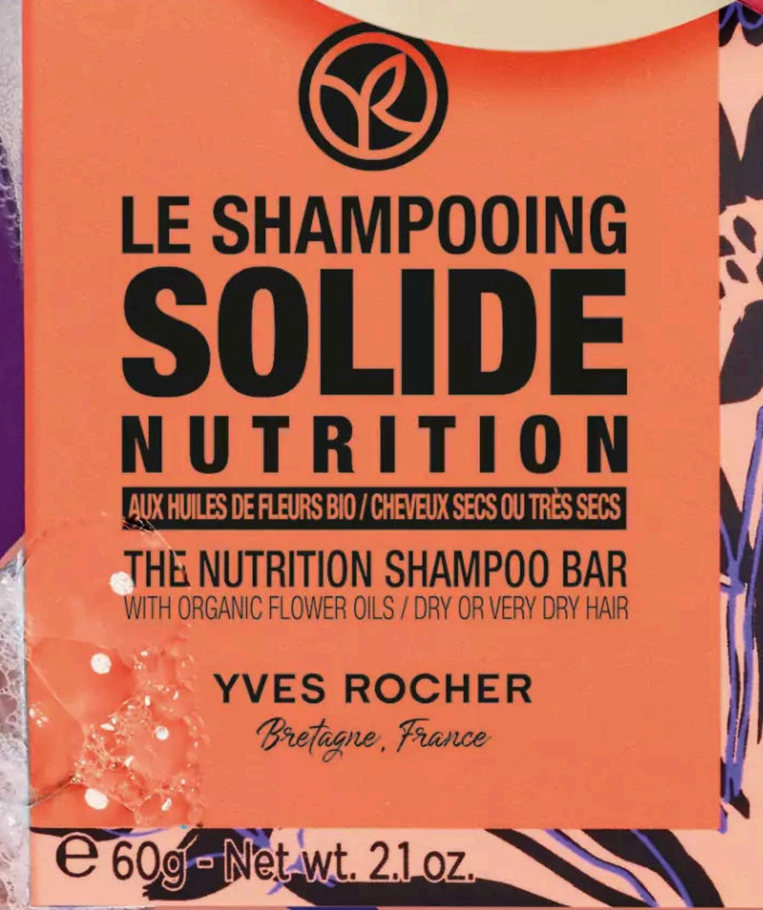
YVES ROCHER
Bretagne, France

SHAMPOO SOLIDO CAPELLI MORBIDI

ZERO PLASTICA
PIÙ BELLEZZA

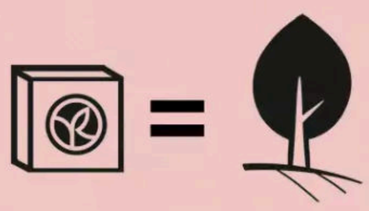
Per tutti i tipi di capelli.
Realizzato con olii infusi
di Camomilla, Calendula
e Fiordaliso.

NOVITÀ



TROVA LO SHAMPOO SOLIDO ADATTO A TE:
Nutrizione
Brillantezza
Delicatezza

OGNI GESTO PUÒ FARE LA DIFFERENZA



1 PRODOTTO ACQUISTATO
= 1 ALBERO PIANTATO
DALLA FONDAZIONE YVES ROCHER

#GREEN HEROES

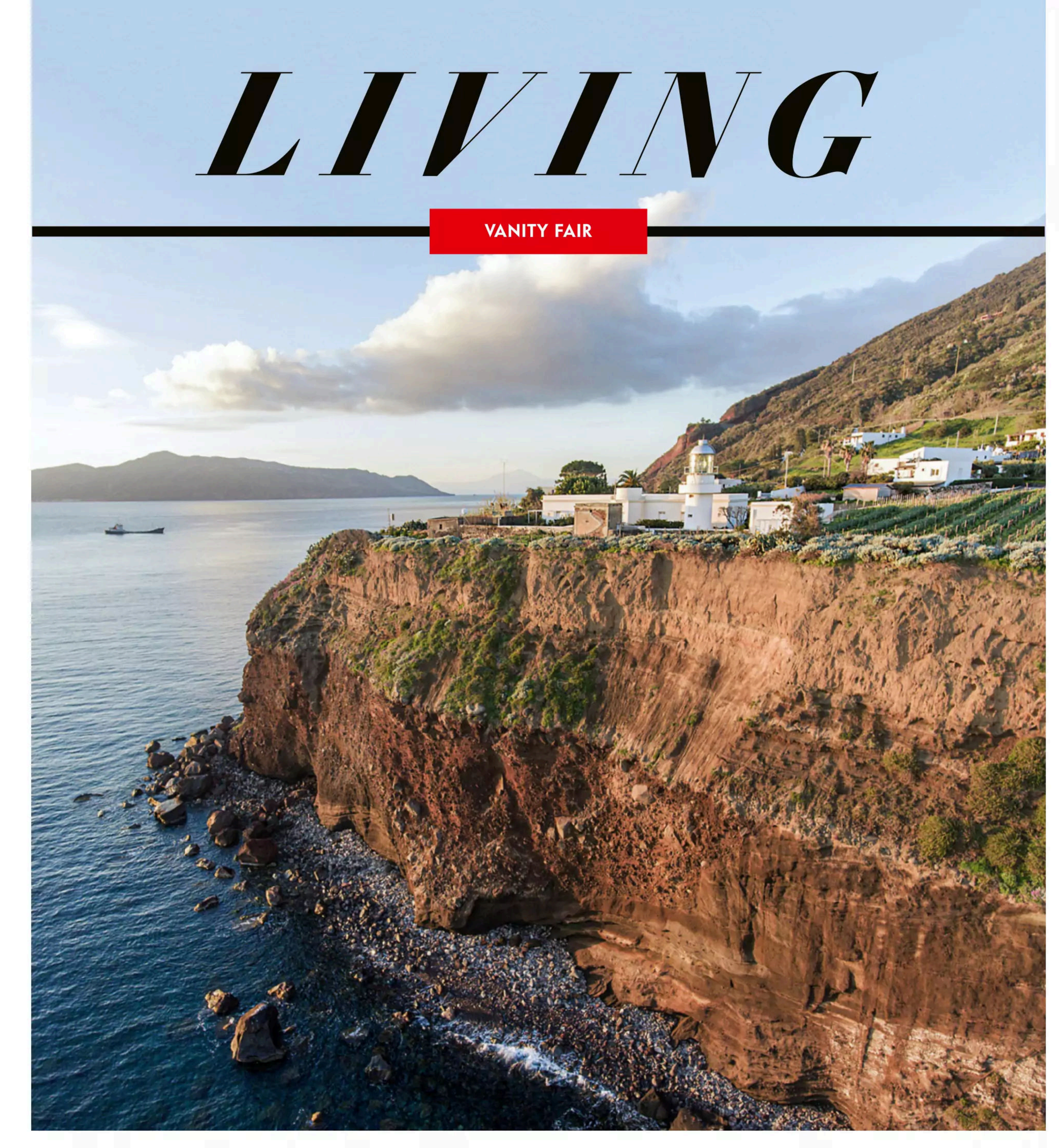
Fai la tua green action e contribuisci anche tu a piantare un albero, Inquadra il QRcode e scopri come!

WIRED NEXT FEST 2021

ALLA RICERCA DI NUOVI EQUILIBRI

LIVE SU WIRED.IT
#WNF21

14 APRILE
12 MAGGIO
16 GIUGNO
14 LUGLIO
1-2 OTTOBRE
2021



Alessandro Sala/Cesura

Il vento, il mare, il vino, UN FARO ACCESO SUL FUTURO

Un faro bianco in mezzo ai filari verdi di Malvasia che scendono verso il mare. Davanti, i contorni azzurrini di Stromboli e Panarea che appaiono e scompaiono come miraggi, dietro, una collina idilliaca protegge il luogo: **Capofaro Locanda & Malvasia**, a Salina, è una delle *wine destinations* più suggestive del Mediterraneo. Un hotel, con solo 27 tra suite e camere, tutte nelle case tipiche delle Eolie, alcune nel faro antico. Dove il vino e la pace regnano ovunque, nelle vigne intorno che toccano la piscina, negli abbinamenti dello chef (Gabriele Camiolo) che pesca dall'orto e dal mare, ma anche nella cucina nobiliare dei monzù, gli antichi cuochi delle case aristocratiche, e nelle degustazioni: un viaggio che da Salina porta in tutta la Sicilia, perché Capofaro è anche una delle cinque tenute della famiglia Tasca d'Almerita, e le etichette di famiglia si assaggiano tutte. Da quest'anno anche al Wine Bar, davanti alla vigna Anfiteatro, una conca sul mare che è praticamente la versione verde di un teatro greco, ed emoziona altrettanto. In lista 50 etichette di grandi vini. Se non bastasse, scegliete la camera 21: ha una cantinetta privata da riempire con l'aiuto del sommelier, i vini dei Tasca, ovvio, ma anche altri tesori in bottiglia scelti con cura. Per scoprire altri indirizzi dell'estate italiana dove ospitalità e vino si uniscono in bellezza, girate pagina. *Laura Fiengo*

TRA LE VIGNE DEL CASTELLO

Dormire in ambienti ricchi di storia, passeggiare tra filari di viti, coccolarsi nella spa, visitare cantine e degustare le migliori etichette. Dall'Alto Adige alla Puglia, cinque *wine destinations* per una vacanza indimenticabile

di ANNA MAZZOTTI

1. ***Castello di Semivicoli***
Al Wine Resort di Masciarelli a **Casacanditella** (Chieti), con le sue romantiche vedute sui vigneti, si conciliano natura, passione per l'enogastronomia e tanto relax: in piscina, nel parco, nelle suite in stile contemporaneo dell'antica dimora. È consigliato a chi ama il turismo *slow*, per scoprire luoghi nascosti d'Abruzzo, per passeggiare tra i filari, partecipare a merende e picnic. Alla Tavola di Gianni, il temporary restaurant estivo, con i piatti locali si degustano le ottime etichette dell'azienda (*castellodisemivicoli.com*).

2. ***Castello di Spessa***
Qui nel vino ci si immerge, letteralmente. Al Castello di Spessa Golf Wine Resort di **Capriva del Friuli**, su un'altura del Collio goriziano, la Vinum Spa è dedicata alla Vinoterapia. Circondato da un giardino all'italiana, da filari di Collio e Isonzo e dal percorso del campo da golf che s'intreccia con le vigne, il castello è l'ideale per un soggiorno tra benessere e natura. Si può pernottare in 4 strutture, ognuna con uno stile diverso, dalle suite con mobili d'epoca alle stanze più rustiche, e provare i prodotti locali in tre ristoranti, tra cui Il Gusto di Casanova, una sala (giustamente) appartata dedicata al celebre seduttore, che fu ospite della proprietà (*castellodispessa.it*).

3. ***Il Borro***
L'atmosfera è magnifica: il Borro Relais & Châteaux, ricavato all'interno di un borgo medievale nella campagna toscana, a **San Giustino Valdarno** (Arezzo), è albergo e azienda agricola e vitivinicola biologica. Per soggiornare gli ospiti possono scegliere la Dimora Storica, Villa Casetta, Villa Mulino o le suite all'interno del borgo. Punto di forza, le degustazioni dei grandi vini della casa e la cucina dello chef Andrea Campani che usa materie prime a km zero e dell'orto biologico. Oltre alla piscina e alla spa, si vive sempre a contatto con la natura, tra passeggiate a cavallo, percorsi naturalistici a piedi o in bici (*ilborro.it*).

4. ***Schloss Englar***
Ha il tipico fascino dell'antico castello del Sud Tirolo, dove rifugiarsi per stare tranquilli e sognare, nella grande sala dei cavalieri o tra i vigneti della tenuta a **San Michele Appiano** (Bolzano), di proprietà dei conti Khuen-Belasi dal 1640. L'ala ovest dell'edificio gotico è stata trasformata in albergo: 8 stanze, ognuna diversa dall'altra. Distesi al bordo della piscina, nel parco,

1

2

3

4

si gode la vista delle vette delle Dolomiti. Passeggiando tra le vigne, si va invece alla scoperta di un terroir che regala grandi vini, come quelli della tenuta (*schloss-englar.it*).

5. *Castello Monaci*

Accarezzato dalla brezza di due mari, il castello, imponente fortificazione della prima metà del Cinquecento, si trova a **Salice Salentino** (Lecce) ed è circondato da 150 ettari di vigneti autoctoni, da cui si producono vini conosciuti in tutto il mondo. Nella proprietà, le Scuderie di Castello Monaci sono il nuovissimo wine resort dove tutto parla di tradizione, dagli arredi alla tavola. A disposizione degli ospiti piscina, spa, distese di ulivi per passeggiare, wine tour con degustazioni e l'orto biologico dove raccogliere le verdure da cucinare durante le cooking class (*castellomonaci.com*).

5

Valentin Khuen

IN LAGUNA
Un aperitivo sull'acqua al Gio's Restaurant & Terrace del St. Regis a Venezia (*marriott.it*).

Marco Gaggio

VANITY Spirits

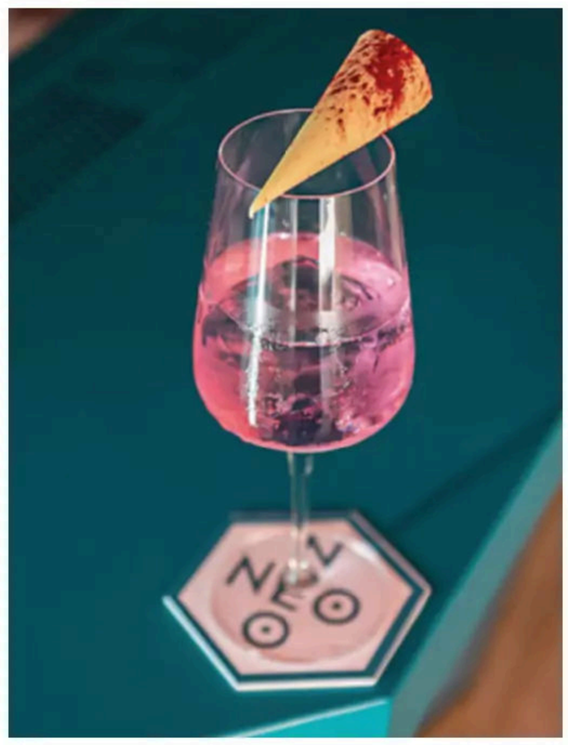
LA DOLCE VITA

In città e al mare, sulle terrazze o a bordo piscina, i cocktail sono un simbolo di libertà ritrovata. Per ripartire, tante novità, limited edition, ingredienti insoliti e sorprendenti. Da sorseggiare sempre responsabilmente

di ANNA MAZZOTTI

COPPA ALCHEMICA
Si chiama *Summer Dream* e si realizza con *Riserva Carlo Alberto White Vermouth* di **Compagnia dei Caraibi**, un cucchiaino di marmellata di fichi, lime fresco, bitter alla pesca e sciroppo di sale rosa dell'Himalaya. Un cocktail dal sapore alchemico, come l'origine di questo Vermouth di Torino.

RELAX DRINK
Mintfulness è il cocktail di **Camparino in Galleria**: 40 ml di Appleton Reserve Blend, 30 ml di succo di lime, 22,5 ml di sciroppo di menta e lampone, 3 gocce di Peychaud's bitter, champagne Lallier Blanc de Blancs. Shakerate per 10 secondi, versate nella coppetta raffreddata e aggiungete lo champagne.



IL MIGLIORE

Gin Tanqueray No. Ten, cordiale di lamponi e soda al tè verde, un cono di cioccolato bianco: è *Enjoy the Silence,* il cocktail di Simone Molè del Neo di Cefalù, proclamato Miglior Bartender d'Italia alla **Diageo Reserve World Class 2021**. A luglio, la finale globale della competizione per incoronare il Bartender of the Year 2021.

THE WINNER IS...

Botanical Spritz è il drink creato aggiungendo bollicine – oppure acqua tonica –, scorza di limone e ghiaccio a **Botanical Drink L'Aperitivo Nonino**, eletto Aperitivo dell'Anno 2021 International al Meininger's International Spirits Award.

AL MIELE SALATO

Holy Martini del barman Luca Manni è il cocktail giocato sul contrasto dolce e sapido a base di *Casta* di **Castagner**, grappa di prosecco creata appositamente per la miscelazione: 6 cl Casta Grappa, 1 cl di sciroppo di miele salato e per decorazione un fiore di ciliegio al sale.

ALLA FRANCESE

Colore dorato, aromi di arance candite, miele, resina di pino e frutti esotici. **Lillet**, il tradizionale aperitivo francese, è perfetto per l'estate: *Lillet Blanc Tonic* si prepara con 1 parte di Lillet Blanc, 2 parti di acqua tonica, cetriolo, fragola e foglie di menta.

AL TRAMONTO

Bombay Sapphire Sunset® è una special edition del celebre gin, dove le 10 botanicals sono arricchite con cardamomo bianco indiano, curcuma dorata e mandarino spagnolo. Il cocktail *Bombay Sapphire Sunset® & Tonic* si prepara con 50 ml di gin, 100 ml di acqua tonica. Garnish: una fettina di arancia e una stella di anice.

BOLLICINE DA MIXOLOGY

I cocktail a base di vino sono sempre più trendy: è iniziata la *Sparkling Summer* di **Asti Spumante e Moscato d'Asti Docg**, in collaborazione con il flair bartender Giorgio Facchinetti, progetto di posizionamento delle bollicine aromatiche piemontesi nel mondo della mixologia. Nella drink list, *Red Hot Veggie Pepper*: 4,5 cl di vodka al peperone, 2,5 cl di limone, 2 cl di sciroppo di zucchero, 2 cl di estratto di fragola, *Moscato d'Asti Docg*.

VODKA LOVERS

Per celebrare l'estate **Belvedere** ha trasformato sei cocktail bar in tutta italia in «Oasi Belvedere Summer Bay», locali che propongono tre signature cocktail preparati con una *Belvedere Pure in Limited Edition*, come questo Spritz con succo di pompelmo rosa e champagne.

SPARKLING LIFE

Spumanti e champagne, immancabili durante le feste, le grandi occasioni e le cene romantiche, sono protagonisti anche di serate informali tra amici e nei momenti di relax. Ecco 12 etichette tra classici e novità

di ANNA MAZZOTTI

SPIRALE DI NOTE
Uno champagne straordinario: **Dom Pérignon** *Vintage 2003 - Plénitude 2*, sapido, intenso, minerale e iodato, un vino di grande profondità dove il bouquet si rivela poco a poco come una spirale, con aromi di albicocca, frutta candita, rosmarino, spezie e liquirizia.

IL SOGNO
Tra le novità, *Grande Cuvée 169ème Édition* di **Krug**, maison che persegue il sogno del fondatore di creare ogni anno il miglior champagne di sempre. Blend di 146 vini di 11 annate diverse, è elegante e ricco di aromi, tra cui spiccano le note di agrumi. Un vino da grandi emozioni.

RITO MAGICO
Franciacorta Cuvée Prestige Edizione 43, extra brut di **Ca' del Bosco** ottenuto da uve Chardonnay, Pinot nero e Pinot bianco «magicamente» assemblate. Fresco, persistente, con note di frutta, fiori bianchi e mandorla, è ideale con piatti a base di pesce o formaggi freschi.

GRANDE STILE
È un'etichetta che rappresenta l'essenza della Franciacorta e lo stile dell'azienda. **Bellavista** *Grande Cuvée Alma Brut*, spumante fresco e vibrante, con sfumature di frutta matura, note vegetali e vaniglia. Grande aperitivo, perfetto con il salmone affumicato.

GLAMOUR
Nato da un'antica maison simbolo di un glamour iconico e secolare, **Moët & Chandon** *Ice Impérial*, il primo champagne a essere stato assemblato per la degustazione *on the rocks*, compie 10 anni. Perfetto in abbinamento con frutta esotica, pesce e fritture leggere.

ROSA ANTICO
Un Trento Doc ricco e avvolgente: **Ferrari** *Maximun Rosé* (Pinot nero 70% e Chardonnay), spumante color rosa antico, ampio e complesso, con note di fiori e agrumi, consigliato come aperitivo o a tutto pasto, con ricette di pesce ma anche piatti di cucina orientale.

AGRUMATO
La bottiglia d'antan fa risaltare il colore brillante di *Soldati La Scolca,* Blanc de Blancs della cantina **La Scolca**, prodotto da uva Cortese nella zona della Docg Gavi. Raffinato, delicatamente citrino, è consigliato come aperitivo, a tutto pasto e anche dopo, da meditazione.

Richard Rutledge

EN PLEIN AIR
L'attrice Susan Strasberg si rilassa su una amaca mangiando uva e bevendo champagne. Ha recitato nel film *Picnic* nel 1956, lo stesso anno della fotografia.

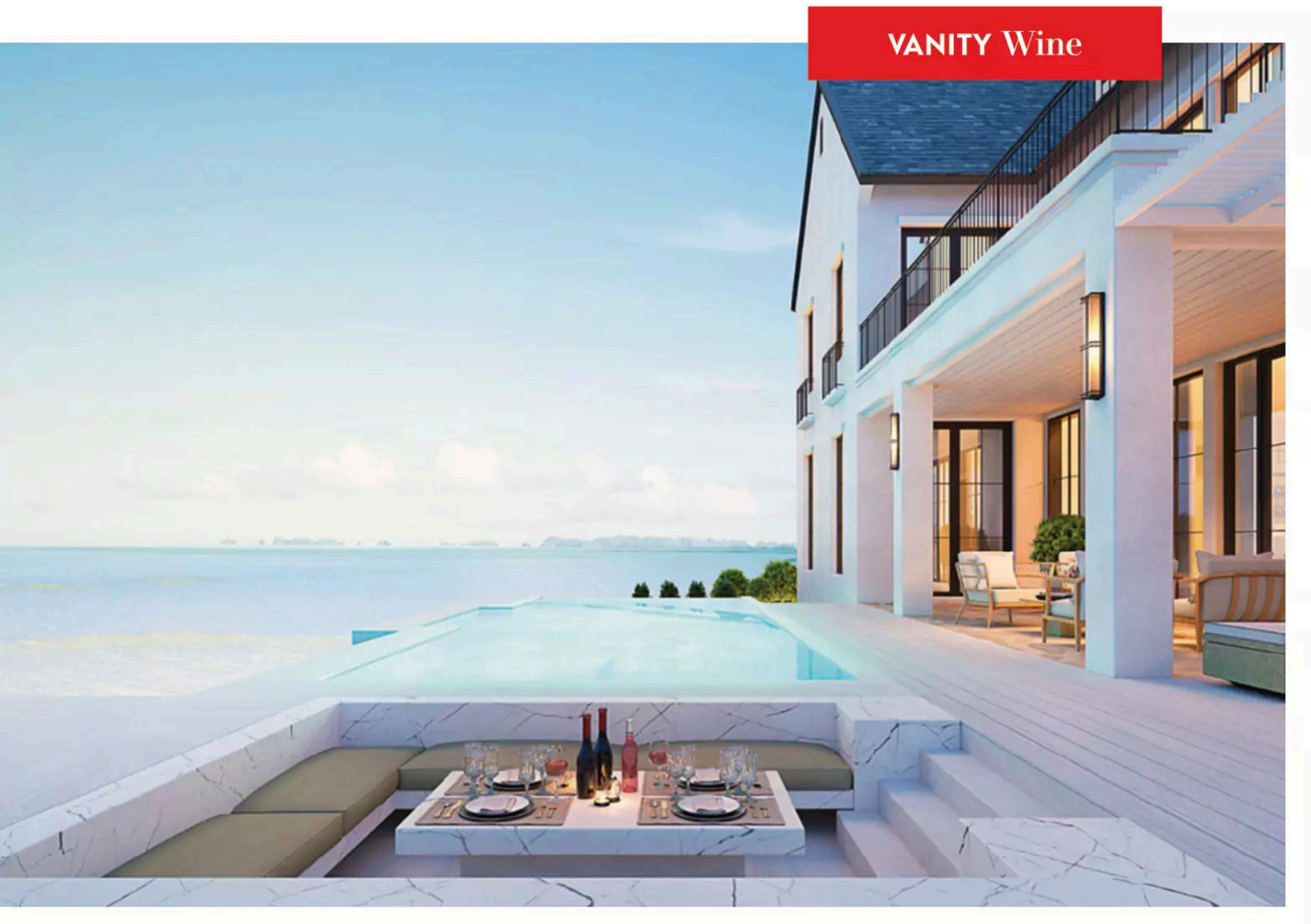
IDEE FASHION
Novità dell'estate: *Ice Jacket* **Veuve Clicquot** *x K-Way Limited Edition* è una giacca isotermica *high-tech* che mantiene al fresco per 90 minuti la bottiglia di *Yellow Label*. La Ice Jacket capovolta si trasforma in un comodo marsupio (*veuveclicquot.com, rinascente.it*)

IL SICILIANO
Un millesimato di uve Chardonnay di una storica cantina: *Almerita Brut 2017* **Tasca d'Almerita**, spumante Sicilia Doc della Tenuta Regaleali. Cremoso, fine e persistente, si annuncia con note di frutta tropicale e *nuances* di burro e di lieviti. Da provare con salumi e piatti vegetariani.

FIORI E FRUTTA
Fragrante, di buona struttura, lo spumante **Bellussì** *Brut* è ottenuto da una selezione di uve Pinot nero dell'Oltrepò Pavese vinificate in bianco. Caratterizzato da un intenso bouquet aromatico, dove risaltano note di frutta a polpa bianca e fiori, è versatile, adatto a ogni occasione.

DA CRUDITÉ
PN VZ 16 di **Bollinger**, champagne Blanc de Noirs aromatico e complesso, caratterizzato da note fruttate di mela, rabarbaro e nocciola tostata con fragranti sentori di pasticceria. È versatile, adatto come aperitivo o con crudité di mare e carni bianche.

NEW IN ITALY
La cuvée 100% Grand Cru *RSRV Blanc de Noirs 2012* di **Mumm**, prodotta solo nelle migliori annate, grazie alla sua struttura e alla ricchezza aromatica esalta i piatti a cui si abbina. Champagne profondo ed elegante, con l'annata 2012 fa il suo ingresso sul mercato italiano.



SFUMATURE D'ESTATE

Con le loro tonalità delicate e fiabesche, freschi e profumati, i vini rosati sono il must della bella stagione

di
ANNA MAZZOTTI

Il primo impatto con un vino, come nei rapporti personali, è fondamentale: già guardando la bottiglia, l'etichetta, il colore, e avvicinandosi poi per il primo approccio olfattivo, si intuisce se ci conquisterà. Nel caso dei rosati, con le loro tonalità delicate, cangianti, che ricordano la bella stagione, pranzi e cene informali in giardino o in riva al mare, picnic in campagna tra sentori di frutta matura, di ciliegie, di rosa, di viola o di glicine, il colpo di fulmine è quasi certo. Forse poi li tradiremo con grandi rossi profondi e strutturati, con bianchi freschi, morbidi e di carattere, ma durante l'estate il rosato è il più corteggiato: fermo o sparkling, ha un pubblico trasversale, è un aperitivo glamour, è facile da abbinare a vari piatti. Ma anche da meditazione, per sognare vacanze in libertà.

GLICINE E RIBES

Delicato, fresco, dal profumo di glicine e note di frutta bianca e ribes, *Prosecco Doc Rosé Treviso Brut Millesimato 2020,* collezione *Serenitatis* di **Montelvini** (85% Glera e 15% Pinot nero) è un vino versatile, ideale dai crudi di pesce ai formaggi.

IL SEGNO DI Y

A quattro anni dall'uscita di *11 Minutes* arriva *Y*, l'ultima novità di **Pasqua Vigneti e Cantine**. Elegante e armonico, dagli aromi di frutta rossa, agrumi e fiori bianchi, nasce da uve Corvina, Carménère e Trebbiano di Lugana della zona del lago di Garda.

YOUNG STYLE

I.G.T. Terre Siciliane Rosato linea *Bellifolli* di **Valle dell'Acate** è un vino immediato, che piace ai giovani. Leggermente fruttato, profuma di rosa, melagrana e frutti rossi. Elegante, fresco e sapido, è ideale da abbinare a pesce crudo e crostacei.

L'ELEGANZA

Sof è un grande rosato in stile provenzale, di sole uve rosse: Syrah e Cabernet Franc. È l'ultimo nato della **Tenuta di Biserno** del marchese Lodovico Antinori, ispirato dalla figlia Sophia. Fine ma di struttura, è ideale con crudi e fritture di pesce.

IL ROMAGNOLO

Con la sua romantica etichetta *Novebolle Romagna Doc Spumante Rosato - Vigneti Romio* di **Caviro** (Sangiovese con percentuale di Merlot) è un vino fresco e croccante che conquista con le sue note dominanti di frutti rossi e pesca: da provare con i salumi.

GRAN BOUQUET

Viaventi Rosé Brut Prosecco Rosé Doc Treviso di **Masottina**, oltre all'uva Glera contiene anche una percentuale di Pinot nero. Delicato ma deciso, si presenta con un variegato bouquet di rosa e viola, ribes e lampone. Da aperitivo e a tutto pasto.

AdobeStock

IO AMO IL MARE DELL'UMBRIA.

UMBRIA. UN MARE DI BORGHI.

ARMANDO TESTA

Storie, tradizioni ed esperienze tutte da vivere.

Umbria. Cuore verde d'Italia.

www.umbriatourism.it

Umbria

Unione Europea
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

REPUBBLICA ITALIANA

Regione Umbria

porFesr
Programma Operativo Regionale
Fondo Europeo di Sviluppo Regionale

AFFINITÀ ELETTIVE

Quando si sceglie un vino, anche affidarsi all'istinto può essere un valido aiuto: ce lo racconta, insieme ad altri consigli utili, Gabriele Gorelli, primo e unico Master of Wine italiano

di
ANNA MAZZOTTI

Potremmo chiamarla «Sindrome di Bacco» quella sensazione di vertigine, di smarrimento che coglie i meno esperti di vino quando si trovano di fronte a lunghi scaffali con centinaia di bottiglie che, all'improvviso, sembrano tutte uguali ed enigmatiche.
Come si può procedere nella scelta se si desidera acquistare una bottiglia per sé o da portare a una cena e fare bella figura?
«Se è troppo bello per essere vero probabilmente non è vero», spiega Gabriele Gorelli, che è riuscito nell'impresa quasi impossibile di diventare, primo e unico tra gli italiani, Master of Wine.
Nato e cresciuto a Montalcino – con la passione per il vino nel Dna –, Gorelli è diventato il 418esimo membro di The Institute of Masters of Wine, il gotha del mondo del vino, organizzazione britannica a cui si accede dopo un lungo e difficile percorso. Come dire, è più facile andare nello spazio che farne parte.
«Il consumatore meno esperto di solito limita il rischio», racconta Gorelli. «Compra lo stesso vino, una bottiglia suggerita da amici o di cui riconosce il nome, spesso quello che costa meno. Secondo me molte persone poi scelgono un vino per affinità elettive, perché sono colpiti dall'etichetta, dai suoi colori, dalla forma della bottiglia. C'è una rispondenza tra l'immagine di una bottiglia e quello che è il suo mix di valori tangibili e intangibili, sensoriali, di reputazione dell'azienda, di sostenibilità, di capacità di trasmettere grande cura e uno stato d'animo, come la spensieratezza. Oggi la partita su questo tipo di consumatore si gioca proprio sui "valori di impulso"».

LA PASSIONE NEL DNA
Gabriele Gorelli, classe 1984, è nato e cresciuto a Montalcino. Fa parte dell'autorevole The Institute of Masters of Wine, che prima non aveva mai aperto le sue porte a un italiano.

«Bisogna imparare a parlare *di stile del vino*. Spiegare se è delicato, fresco, invecchiato, complesso, morbido, leggero»

Altri consigli: «Leggere il vitigno in etichetta, come Chardonnay, Pinot nero, Cabernet non basta: cambiano molto a seconda della zona, la sola varietà non è garanzia di qualità o di stile. Bisogna imparare a parlare di stile nel vino, e non intendo le indicazioni di note di fiori e di spezie, ma spiegare se è delicato, fresco, invecchiato, complesso, morbido, leggero (fino a 12° e mezzo) o robusto: insomma, descrivere la "forma del vino".
Poi consiglio di partire dall'occasione per cui si acquista una bottiglia: a un pranzo informale a casa di amici, con la bella stagione, non porterei un rosso, ma magari un rosato, un bianco, una bollicina, con gradazione alcolica non alta.
Durante il lockdown il consumatore di vino è cambiato. Si beve un po' di più e meglio. Le persone hanno avuto tempo per informarsi, sono diventate più consapevoli, attente all'ambiente, guardano se un vino è biologico, utilizzano app e leggono le recensioni».
Vini con cui non si sbaglia?
«Cerasuolo di Vittoria, Valpolicella, le declinazioni di Nebbiolo e Sangiovese, per esempio. Tra i bianchi, il Vermentino, generoso, mai banale. Come prezzo non scenderei sotto i sei euro per avere un prodotto che abbia un minimo di identità territoriale, di carattere. Probabilmente sarebbe un vino che, come direbbero gli inglesi, non aggiunge niente alla conversazione».

Aiutaci a curarli...

5 X 1000

enpa.it

80116050586

fai la tua parte, firma!

ENPA ONLUS
Ente Nazionale Protezione Animali

UN NUOVO CLASSICO
Un rosso raffinato, ricco di sfumature, con cenni di sottobosco: è *Barbaresco Docg Gallina*, nuova etichetta della famiglia **Ceretto**, che valorizzando questo cru ha dato vita a un nuovo viaggio tra le sfumature del Nebbiolo.

VANITY Wine

EFFETTO VERTIGO

Per non «perdere la testa» tra scaffali con centinaia di bottiglie, sei etichette passe-partout per occasioni diverse

di
ANNA MAZZOTTI

MAESTOSO
Eleganza e freschezza si sono fusi per dar vita a un vino speciale: *Brunello di Montalcino Docg 2015* di **Biondi-Santi**: un rosso suadente di grande equilibrio, dai tannini vellutati con sentori di ciliegia e di erbe aromatiche. Per una cena indimenticabile.

LA TRADIZIONE
Friulano, è tra i bianchi italiani più prestigiosi. *Terre Alte* di **Livio Felluga**, blend di Friulano, Pinot Bianco e Sauvignon, è un vino elegante di grande struttura e intensità olfattiva, mix di sentori mediterranei, frutta tropicale e spezie. Da invecchiamento.

ODE SICILIANA
Vanedda (stradina di campagna in dialetto siciliano) è un Bianco Terre Siciliane Igp biologico dell'azienda agricola **Cortese** a Vittoria. Da uve Grillo, Catarratto e Fiano nasce un vino ricco di sfumature, che ricorda le estati dell'isola, intense e profumate.

RED SPARKLING
ON'I, Otellon'Ice, la versione speciale per l'estate del Lambrusco di **Ceci 1938**, si esprime al meglio se servito *on the rocks*. Con il suo perlage persistente e gli aromi di rosa e ciliegia, è un vino che piace ai giovani, perfetto per un aperitivo all'insegna della spensieratezza.

GUSTO E STILE
La linea *Bottega Vinai* di **Cavit**, presentata con uno stile rinnovato, offre un ampio panorama dei vini trentini Doc: una selezione di 13 etichette tra rossi, bianchi e rosati. Il *Gewürztraminer* è intenso, profumato, cremoso, ideale con pesce e verdure.

Alamy/Ipa

LIBERTÀ È LAVORARE SMART

In un periodo in cui la richiesta di stampa è aumentata, trainata da milioni di persone che lavorano e studiano da casa, HP ha messo a punto HP+, una soluzione che rende l'esperienza di *printing* più intelligente, sicura e sostenibile

Negli ultimi mesi, le nostre abitudini sono cambiate radicalmente a partire proprio da quelle lavorative. «Siamo stati testimoni di un'accelerazione senza precedenti. In Italia, siamo passati da 500 mila a circa 7 milioni di lavoratori da remoto, ai quali dobbiamo aggiungere gli studenti», dice Rossella Campaniello, Printing System Business Director HP per l'Italia. «Ci si è resi conto che il processo di stampa non è solo accessorio, ma fondamentale». Non ci si limita più, infatti, a stampare documenti, ma anche a fare copie e scansioni. «Questo ci ha stimolati a ragionare sul futuro delle nostre stampanti nell'ottica di un sistema lavoro che andrà verso un modello ibrido casa-ufficio. È proprio qui che si inserisce HP+ – spiega Campaniello – abbiamo riunito le nostre ultime innovazioni in una soluzione smart completa che include nuove stampanti, HP Instant Ink, uno dei più diffusi servizi di abbonamento di materiali di consumo e l'app di stampa fra le migliori del settore». HP+ è gestibile attraverso una Smart App *cloud based* che consente di aumentare la flessibilità (si può stampare ovunque dal proprio telefono) e la produttività (le funzioni di scansione e fax sono integrate), senza dimenticare un sofisticato sistema di sicurezza Smart Security e Private Pick Up nel caso in cui ci si trovi a operare su documenti riservati. Chiunque abbia utilizzato una stampante da casa sa che uno dei problemi fondamentali è non rimanere a corto di inchiostro. «Per questo l'ecosistema HP+ prevede anche il servizio HP Instant Ink (offerta già esistente e attivabile anche sulle più recenti stampanti disponibili sul mercato), attraverso il quale è possibile ricevere l'inchiostro HP direttamente a domicilio prima di rimanere senza. Le stampanti HP+ utilizzano cartucce e toner HP originali progettati secondo criteri di sostenibilità.
HP+ offre un ecosistema innovativo, basato sul *cloud*, sicuro, produttivo e straordinariamente sostenibile, in linea con i valori chiave aziendali. Abbiamo l'ambizione di diventare, entro il 2030, l'azienda tecnologica più sostenibile ed equa al mondo, grazie a obiettivi ed iniziative specifici per il clima e la protezione del pianeta, la valorizzazione delle diversità e i diritti umani – conclude Campaniello –. Altro tema molto importante sul quale stiamo lavorando è l'equità digitale attraverso iniziative e collaborazioni per promuoverne l'accelerazione».

Per venire incontro alle più elevate aspettative di consumatori e piccole imprese rispetto ai dispositivi di printing, HP+ prevede, tra le varie funzioni, anche un sistema di monitoraggio Smart Security, per rilevare e prevenire gli attacchi malware, e HP Instant Ink, un servizio di stampa che consente di ricevere direttamente a casa l'inchiostro HP.

VOGLIA DI PARTIRE

Per visitare cantine, musei, chiese e labirinti, alla scoperta dell'Italia. Ma senza fretta, e con pausa drink

di ANNA MAZZOTTI

BUONA LA PRIMA

Nella profondità della cantina del 1680, in una nicchia, è custodita la «prima delle bottiglie», quella creata da Franco Ziliani nel 1961, all'origine della denominazione Franciacorta e dei suoi pregiati spumanti. L'azienda **Guido Berlucchi** celebra i 60 anni di quel grande successo enologico e apre le porte di Palazzo Lana, la nobile dimora dove è nata l'idea di creare il Metodo Franciacorta, e quelle della storica cantina, con tour guidati per scoprirne i segreti e degustazioni dei vini abbinati a una light dinner con piatti tradizionali della zona (*berlucchi.it*).

LA VIGNA NEL CHIOSTRO

Nei chiostri di San Francesco della Vigna a Venezia, dal 25 giugno al 4 luglio si può visitare *Off the Skins*, mostra realizzata in collaborazione con gli studenti dello IED di Venezia per celebrare i 60 anni del Pinot Grigio **Santa Margherita**. San Francesco della Vigna (situata nel campo omonimo) ospita il convento dei Frati Minori ed è il più antico vigneto urbano della città, coltivato in uno dei chiostri e dal 2019 curato dagli agronomi di Santa Margherita (*pinotgrigio.santamargherita.com*).

AL MUSEO

Ha aperto il primo cocktail bar firmato **Lucano 1894** all'interno di Essenza Lucano, museo aziendale a Pisticci Scalo, Matera. Un'occasione per provare i cocktail creati con il celebre amaro, composto da oltre 30 erbe aromatiche, e visitare il museo, con ingresso gratuito per sostenere il rilancio del turismo domestico (*essenzalucano.it*).

SERENISSIMO

Per tutelare le tradizioni di Venezia, dove ha avuto la sua origine nel 1920, **Select Aperitivo**, ingrediente insostituibile dell'autentico Spritz veneziano, ha omaggiato la città sostenendo il restauro di *Selecta*, una delle ultime gondole storiche del maestro d'ascia Giovanni Giuponi, che ora è tornata a solcare i canali (*selectaperitivo.it*).

QUANTO SEI VERDE ROMA

Un grande parco con i famosi pini tutti per noi, una piscina di dimensioni imperiali, uno spa club, con i trattamenti in una cabana nel parco che per un attimo porta a Miami, e l'unico ristorante in città tristellato Michelin, La Pergola di Heinz Beck. Non siamo agli antipodi ma a Roma, dove il **Rome Cavalieri** (*romecavalieri.com*) è una sorpresa non solo per chi arriva da fuori, ma anche un'oasi di vacanza *staycation*, come si dice da qualche tempo, tanto amata in questa estate 2021 in cui nessuno vuole più perdersi nulla, fosse anche un Sunday Brunch, ma perfetto. Che qui è nel lusso sostenibile, immerso nel celebre parco mediterraneo, sei ettari di verde incontaminato che fanno concorrenza alle «ville» cittadine: con quattro piscine, due campi da tennis Davis Cup e una vista unica sulle bellezze di Roma, questo leggendario indirizzo è uno dei pochissimi Cinque stelle italiani a poter vantare la certificazione Green Key per il terzo anno consecutivo. Un esempio? Il giro iconico sulla Fiat 500 Spiaggina, oggi con motore elettrico a emissioni zero: e anche la Dolce Vita diventa green. L.F.

CARA EMILIA, ARRIVIAMO!

Il «turismo lento» ha vinto: mai più corse al primo posto che capita. Si chiama *Cara Emilia* il progetto di esperienze speciali, ben 10 itinerari, ideato da **Fidenza Village**. Si può andare in cerca dei «Castelli delle donne» nel Parmense, come la stupenda Reggia di Colorno, o al Labirinto della Masone ideato da Franco Maria Ricci (*sopra*), il giorno successivo è a tutto shopping al Fidenza Village. I tour sono tutti alla pagina *tbvsc.com/fidenza-village* (info: si prenota attraverso la piattaforma Piacenza Travel).

Mondadori Portfolio, Saba

UN NUOVO SOGNO

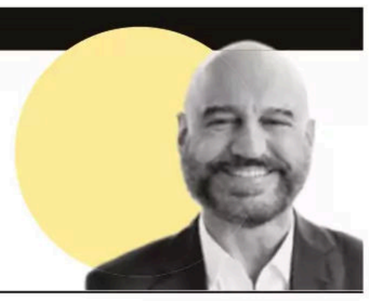
È una realtà vinicola giovane e inarrestabile: **Fantini Group**, che ha origine in Abruzzo ma è presente anche in Puglia, Campania, Basilicata, Toscana e Sicilia, è sbarcato in Sardegna con il brand Atzei e quattro etichette prodotte a Mogoro (Oristano): tre monovitigni, da uve Monica, Cannonau e Vermentino della linea Saragat, e Aru, blend di Monica, Cannonau e Bovale, il vino di punta (*farnesevini.it*).

COFFEE AND THE CITY

Un caffè fresco, leggero, per affrontare l'estate. *Frappoco (nella foto)* è uno dei 6 cocktail pensati per **Nescafé** dal barman Flavio Angiolillo. Per tutta la stagione al Base di Milano sarà invece disponibile *Coffee Manhattan con Nescafé*. Chi non è in città, può realizzarlo da solo chiedendo l'invito al corso online su *estatenescafe.it*.

L'OROSCOPO
di ANTONIO CAPITANI

23 GIUGNO - 6 LUGLIO



ARIETE 21.03 - 20.04

I sentimenti radicati diventano ancora più solidi, nuovi amori consolano anche chi ha il cuore ridotto in spezzatino da esperienze non facili. Progetti di lavoro e di vita privata potrebbero inoltre approdare a risultati balsamici per l'autostima, per il prestigio personale e per il portafogli. Avete pure l'ormone atomico: ci si diverte. **Al top**: la fattività. **Allo stop**: il morso facile.

TORO 21.04 - 20.05

Potete ampliare e potenziare il lavoro, oltre che portare a compimento iniziative in comune con altre persone, anche nel sociale. Solo che i vostri margini d'autonomia paiono risicatini e gli scleri potrebbero farvi venir voglia di gettare nel Mekong chi vi stressa: pazientate e non datevi la zappa sugli zebedei da soli. **Al top**: il pionierismo. **Allo stop**: la potenza di fuoco del sudombelico.

GEMELLI 21.05 - 21.06

Eppur (il lavoro) si muove. Grazie alla vostra inventiva, alla faccia di terga, al vostro spessore, requisiti che oltretutto vi facilitano l'ingresso nelle cerchie giuste. *L'amour*, poi, sembra rifulgere, occupati o desiderosi di accasarvi che siate, il rendimento fornicatorio è a livelli sublimi. E cicogne leziose volteggiano *over you*. **Al top**: lo *strafig-appeal*. **Allo stop**: ristagni & magagne.

CANCRO 22.06 - 22.07

Giove promette abbocchi lavorativi golosi (anche sul piano economico) per il presente e per l'imminente futuro, Urano propone cambiamenti salvifici. Così, voi vi liberate di eventuali guinzagli, oppressioni e di quella coguaritudine che di recente vi aveva fatto azzannare spesso. L'amor rinfranca, l'ormone è a lento rilascio, ma potente. **Al top**: il pragmatismo. **Allo stop**: lo status quo.

LEONE 23.07 - 23.08

Pensavate di esservi ormai uniti civilmente avec *le sfig*? Idea errata. Oltre che bizzarra. Perché Venere promette una ventata di benessere in senso lato e rallegra i cuori. Oltre che i corpi che, grazie anche a Marte, vibrano di piacer fornicatorio con una certa costanza. Il lavoro sembra risarcire, le finanze conforticchiano. **Al top**: il fascino ruggente. **Allo stop**: la magnitudo degli scleri.

VERGINE 24.08 - 22.09

All'improvviso (più o meno) la stanchezza. Insieme a qualche impiccio che dovrete forse risolvere da soli. Evitate di mirare con la punta della scarpa il coccige di chi vi stressa, siate fattivi, non perdete tempo utile: le eventuali contrarietà avranno vita breve. L'amor sembra essere fugace. Fors'anche sfigace. E il sudombelico è un po' abulico. **Al top**: l'estro. **Allo stop**: la vita sociale.

BILANCIA 23.09 - 22.10

La cooperazione altrui si fa concreta e, mixata sia alla vostra fermezza sia alla corretta lettura delle circostanze, si traduce nell'arrivo e nel miglioramento del lavoro. O nel coronamento di un sogno. Amicizie e amore paiono intrecciarsi, col partner cresce l'empatia, voi mostrate chiaramente che siete dei e Dei suini. **Al top**: la produttività. **Allo stop**: certe sfigomelensaggini. Vostre.

SCORPIONE 23.10 - 22.11

Nettuno e Plutone v'aiutano a trasformare proficuamente ciò che deve essere cambiato. Ma altri astri spossano. Nel lavoro, in casa. E in amore. Ammesso che ci sia. Abbiate riguardo di voi stessi, bandite gli azzardi e risollevate gli zebedei dall'Egeo dove talvolta si inabisseranno. L'ormone è inaffidabile: ora esplode, ora tace. **Al top**: il carisma. **Allo stop**: la leggerezza. No!

SAGITTARIO 23.11 - 21.12

Non mollate l'osso: potete giungere a risultati lavorativi o personali mirabili. E investire fruttuosamente nel futuro. Mercurio opposto paventa però sinapsi lente come il paguro bernardo: urge essere più presenti e annotarvi tutto. Il còr gongola intanto d'amor, il sudombelico vede cose che voi Sagittari... **Al top**: il senso di soddisfazione. **Allo stop**: eventuali *clears of moon* finanziari.

CAPRICORNO 22.12 - 20.01

Ogni svolta & decisione può farvi gioco. Il recupero delle posizioni e dei territori eventualmente sfumati di recente è impresa fattibile. E voi carburate a tremila. Ma forse sclerate a tre milioni. *Don't disoss* capi, clienti e colleghi rompini, amate (soprattutto voi stessi), producete, fornicate: vi sentirete una favola. O quasi. **Al top**: il fiuto strategico. **Allo stop**: il timore di non farcela.

ACQUARIO 21.01 - 19.02

La materia grigia brilla. E può farvi trovare la soluzione agli incagli. O trattenervi dal catapultare olio bollente su chi osasse varcare il fossato attorno al vostro territorio. Ascoltate dunque la testa, più della pancia. Certo, sono giorni che a tratti potrebbero piegarvi come una sdraio per la fatica, ma finiranno tranqui. **Al top**: la dialettica. **Allo stop**: l'ormone, emaciatino, povero…

PESCI 20.02 - 20.03

Perlustrare ambienti nuovi può rivelarsi utile al lavoro, foriero di incontri provvidenziali e magari pure dell'amore. Se invece un partner lo avete già, la vostra intesa a due potrebbe trarre linfa vitale dalla piccioncinosa condivisione dei rituali quotidiani. Noie burocratiche si risolvono, colpetti di glutei polimorfi giungono. **Al top**: l'attitudine a fornicare. **Allo stop**: la concentrazione.

Illustrazioni Chiara Dal Maso

durex
ESTATE 2021
In spiaggia o altrove,
trovate un posto per sdraiarvi.
Se non vi piace la montagna,
scalate altre vette.
Potete farlo in barca, in pattino, in canoa,
ma non dimenticate il gommone.
durex
INVISIBLE
EXTRA SOTTILE*
EXTRA LARGE
XL
durex
INVISIBLE
EXTRA SOTTILE*, ULTRA SENSIBILE
durex
INVISIBLE
EXTRA SOTTILE*
EXTRA LUBRIFICATO
#SAFESUMMERLOVE

di FRANCESCO BONAMI

La lezione DEI CILIEGI IN FIORE

Da cosa si capisce che uno è un grande artista? Alla faccia di chi storcerà il naso davanti al maschio bianco di mezza età, simbolo assoluto del male inteso come mercato dell'arte corrotto e costretto da vil denaro a vendere e vendersi. Scusate ho divagato. Un grande artista, come il diavolo in persona Damien Hirst, è uno capace di prendere il soggetto più inflazionato del mondo, tipo i ciliegi in fiore, e rigirarlo come un calzino trasformandolo in una serie di dipinti tamarri e meravigliosi al tempo stesso, capaci di far rivoltare nella tomba Jackson Pollock che con le sue sbrodolature davanti a un quadro *Cherry Blossom* di Hirst si metterebbe a piangere di rabbia. Perché un conto è dipingere il caos, un conto è saper spatasciare il colore così bene da creare una tormenta di felicità come ha saputo fare Damien Hirst con questi quadri che presto si potranno vedere in quella serra dell'arte che è la Fondation Cartier a Parigi. Per far sbocciare i suoi ciliegi Hirst ci ha messo un paio di anni. Accusato fino alla nausea dall'intelligentia dell'arte di essere oramai più un imprenditore che un vero artista, Hirst ha deciso di dare una lezione e una dimostrazione ai suoi detrattori. Ha licenziato la maggior parte dei suoi collaboratori e si è chiuso da solo dentro uno studio sul Tamigi, convenientemente a due passi da uno dei migliori ristoranti di Londra, il The River Café. Lì ha iniziato a dipingere come un ossesso ricoprendosi di colore ma tornando a godersi la solitaria libertà degli artisti di un tempo. Immaginate un personaggio dei Monty Python che fa un figlio con la nipote di Monet. Ecco Damien Hirst è diventato questo figlio. Le ninfee del famoso pittore impressionista francese sono rifiorite nei fiori di ciliegio di questo irrefrenabile ninfomane dell'arte contemporanea. Odiatelo se vi pare ma lasciatelo fare!

Instagram/Damienhirst

QUESTO
NUOVO
LOOK
È UNA
FAVOLA
BRUT
BELLUSSÌ
2020
ACQUISTALO SU
BELLUSSI.COM
BELLUSSI

COLLEZIONE LIKE

CRIVELLI

MILANO · VIA DELLA SPIGA, 1 **CRIVELLIGIOIELLI.COM**

Supplemento a VANITY FAIR n. 26-27 - Luglio 2021

VANITY FAIR HEALTH

Alessandra Ferri, 58 anni, due figlie, una leggenda della danza classica. La rivedremo a Torino il 13 e 14 settembre.

L'età dell'armonia

RITROVARE EQUILIBRIO, FORMA E BENESSERE

adidas

Virgin active

UNSTOPPABLE
COME TE.

Ti aspettiamo ogni giorno nei nostri club per farti scoprire le classi di Reformer Pilates.

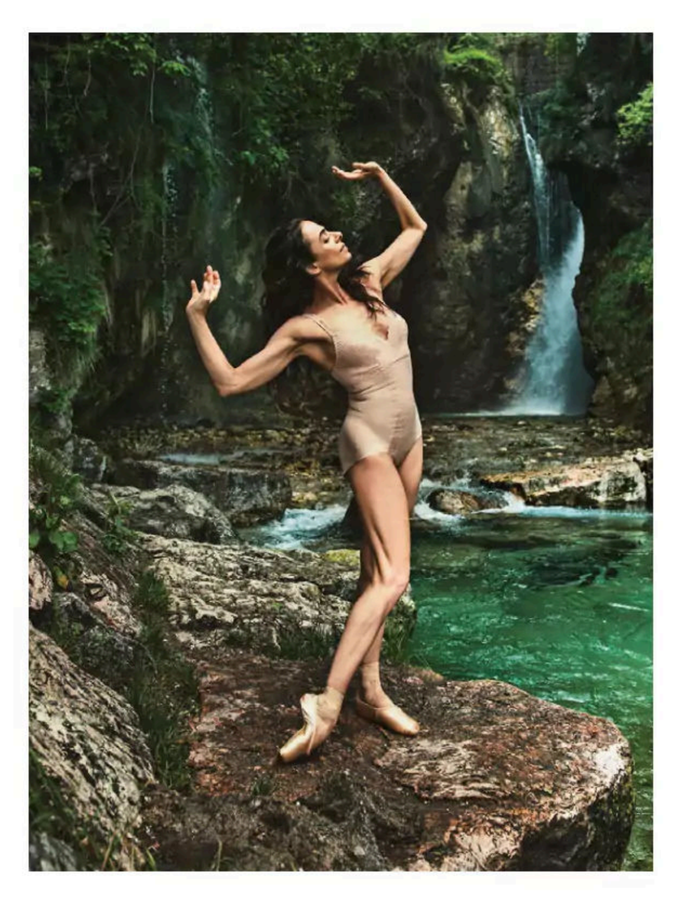
Modella, allunga e tonifica il tuo corpo con Virgin Active.

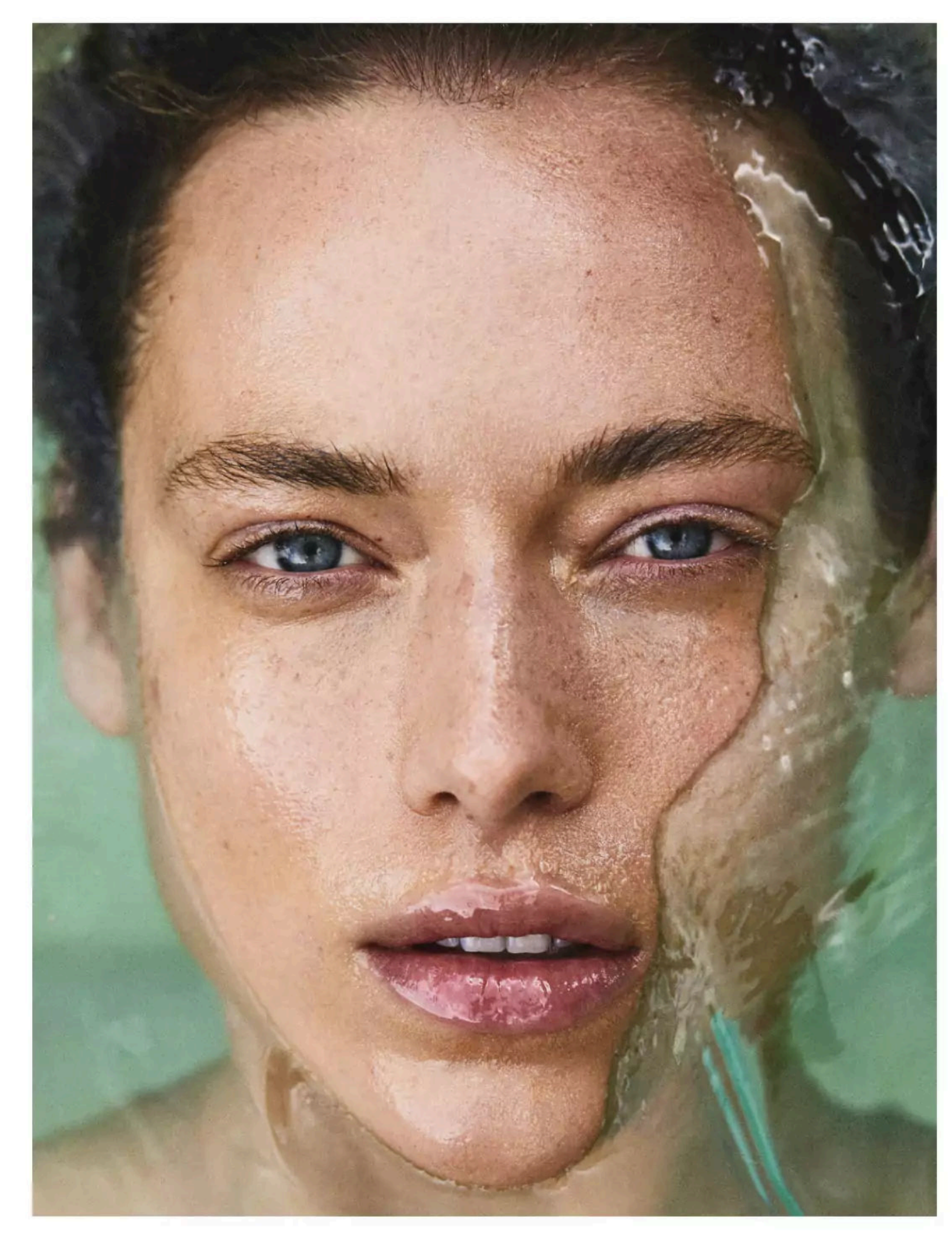
virginactive.it

VANITY FAIR HEALTH
LUGLIO 2021

COPERTINA
Alessandra Ferri fotografata da **Signe Vilstrup**.

Body Shaping Retrò in tulle contenitivo con coppe a triangolo, **Intimissimi**. Fashion editor Simone Guidarelli. Make-up Pedro Pianto@Etoile Management. Hair Pedro Pianto per Orea Malià-Davines.





6 COVER STORY
Alessandra Ferri: il momento della gioia, dell'equilibrio e della libertà
15 FLOWER POWER
Dai fiori e dalle piante i principi attivi preziosi per il benessere femminile
21 VITAMINE & CO. SU MISURA
Il futuro degli integratori è taylor made
24 MIRANDA KERR Meditazione, cristalloterapia, mantra: la salute secondo la top model
32 TONY ROBBINS Lo *strategist* dei presidenti Usa che insegna come raggiungere i propri obiettivi
36 LA PALESTRA IN GIARDINO Tenersi in forma circondati dalla natura per un benessere a 360°
42 A TUTTO TECH Pedalare, camminare, allenarsi fuori e dentro casa: la tecnologia amica del fitness
44 KRAV MAGA E PADDLE Nuove passioni per tenersi in forma
46 SOTTO QUESTO SOLE Proteggere la pelle dai raggi dannosi nel rispetto del pianeta: si può, grazie alle ultime soluzioni cosmetiche
52 LUDOVICA SAUER Al sole in sicurezza con un occhio all'ambiente, la gestione dello stress da pandemia: a tu per tu con la modella
56 MAKE-UP Una pelle luminosa, naturale e sana: il trucco e lo skincare scrivono insieme le regole di una nuova era della bellezza
60 OSSIGENO! Contrasta la cellulite, rinforza le difese immunitarie, disintossica il fegato e il corpo
62 FACE YOGA Allenare i muscoli di viso e collo a contrastare gli effetti del tempo: le lezioni di Koko Hayashi
65 RITROVARE L'EQUILIBRIO Il sonno, l'alimentazione, il rispetto dei ritmi ancestrali: viaggio nei segreti del benessere con il dottor Paolo Mariconti
68 LA DIETA DOPO I 50
L'alimentazione corretta e lo stile di vita attivo aiutano a contrastare le problematiche legate alla menopausa
70 DOLCE DORMIRE Un sonno ristoratore è indispensabile per rimanere in buona salute. I consigli dei medici, dal cardiologo al dentista
74 CORPO A CORPO Nutrire, rassodare, migliorare lo stato della pelle: gli anni passano per tutti, ma possiamo riuscire a farlo con grazia
78 È TUTTO UN FERMENTO Alla frutta, senza zucchero, alla greca, vegetale: a ciascuno il suo yogurt
82 LA VERITÀ SUL GLUTINE C'è chi è intollerante e chi sensibile, ma non tutti devono rinunciare: facciamo chiarezza
84 CAFFÈ Da bere e da «indossare»: tutte le virtù di un prodotto eccellente
86 ANNA LEWANDOWSKA La campionessa di karate polacca è una wellness guru tra le più seguite
90 LE FORME DELL'ACQUA Detox, spray e beauty booster da sempre alleata di bellezza e benessere
96 LA SPA NEL BOSCO Da Chamonix a Comano, a Courmayeur, relax in quota
104 LAST PAGE Carissa Moore sulla cresta dell'onda

Xavi Gordo/Trunk Archive

BAKEL®

ADVANCED CLEAN BEAUTY

PEPTI-TECH

SIERO ANTI-ETÀ MULTIPEPTIDICO

NATURALE DENSITÀ
PER LA TUA PELLE

INNOVATIVO SIERO CHE COMBINA L'AZIONE DELL'**ACIDO IALURONICO**
DI **ORIGINE BIOTECNOLOGICA**, A BASSO PESO MOLECOLARE,
CON LA **POTENTE AZIONE ANTI-AGEING DEI PEPTIDI BIOMIMETICI**

SCOPRI I BENEFICI DEI PEPTIDI SULLA TUA PELLE, VISITA WWW.BAKEL.IT

LAV – DALLA PARTE DEGLI ANIMALI
Controllato da ICEA per LAV n°045

DERMATOLOGICAMENTE TESTATO
TESTATO A NICKEL (inferiore a 0,00001%)
TESTATO A CADMIO, COBALTO, CROMO, MERCURIO, PIOMBO
PRIVO DI GLUTINE

crueltyfree andvegan

VANITY FAIR

DIRETTORE RESPONSABILE SIMONE MARCHETTI

DIRETTO DA CRISTINA LUCCHINI

EDITOR AT LARGE MALCOM PAGANI

ART DIRECTOR ELISA ARDENI

WEB EDITOR VERONICA BIANCHINI

UFFICIO CENTRALE ELEONORA PLATANIA Caporedattrice, SILVIA NUCINI Caporedattrice, SILVIA BOMBINO Vice Caporedattrice, ANNA MAZZOTTI Caposervizio, VALENTINA COLOSIMO Vice Caposervizio, NINA VERDELLI

MODA PAOLA SALTARI Vice Caporedattrice

BELLEZZA MARTA CARAMELLI Caporedattrice, ROSSELLA FIORE Vice Caposervizio

IMMAGINE ANDREA ANNARATONE, ALICE CROSE, MARISA ZANATTA

REPARTO ARTISTICO TERESA MARRA Caposervizio, ANDREA BRINDISI, MARIANNA CISTERNINO, MASSIMO CORRADINI, ENZA PICCICUTO

VANITYFAIR.IT VALERIA VANTAGGI (*My Business*) Caporedattrice, LAVINIA FARNESE (*People, Musica, Show*) Caposervizio, ALESSANDRA PAUDICE (*Beauty*) Caposervizio, FEDERICO ROCCA (*Moda*) Caposervizio, FRANCESCA CIBRARIO (*Lifestyle*), PAOLA MANFREDI (*Travel, Food*), ALICE POLITI (*Salute, Benessere*)

EDITORIAL DIGITAL STRATEGIST FRANCESCA ZACCAGNINI
SOCIAL MEDIA EDITOR GIULIA PERONA

SEGRETERIA DI REDAZIONE DANIELA NARDUCCI Responsabile, ALESSANDRA CAPRA, MARINA MORETTI Produzione, ROBERTA PEZZANI Eventi

CONTRIBUTOR AT LARGE SILVIA PAOLI

RICERCA ICONOGRAFICA MARCO FINAZZI *Contributor*

HANNO COLLABORATO
ANNA CAPELLI, MARTA CITACOV, FABIO FINAZZI, SIMONE GUIDARELLI, CHRIS LLOYD, ILARIA PERROTTA, BARBARA RODESCHINI, ALICE ROSATI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.P.A.

MANAGING DIRECTOR Natalia Gamero Del Castillo
CHIEF OPERATING OFFICER Domenico Nocco
CHIEF REVENUE OFFICER Francesca Airoldi

VICE PRESIDENT Giuseppe Mondani **CONSUMER MARKETING DIRECTOR** Alessandro Belloni **CIRCULATION DIRECTOR** Alberto Cavara **HR DIRECTOR** Cristina Lippi **PRODUCTION DIRECTOR** Enrico Rotondi **FINANCIAL CONTROLLER** Luca Roldi **CONTROLLER** Cristina Poni **DIGITAL DIRECTOR** Roberto Albani **DIGITAL CTO** Marco Viganò **ENTERPRISE CTO** Aurelio Ferrari **SOCIAL MEDIA DIRECTOR** Roberta Cianetti **HEAD OF DIGITAL MARKETING** Gaëlle Touwaide **HEAD OF DATA MARKETING** Teresa Rotundo **HEAD OF DIGITAL VIDEO** Rachele Willig

ADVERTISING SALES
SALES & MARKETING ADVISOR Romano Ruosi **FASHION, LUXURY, BEAUTY SALES DIRECTOR, VANITY FAIR & VOGUE LEAD** Michela Ercolini **BIZFITECH, CPG, MEDIA/ENTERTAINMENT & AUTO SALES DIRECTOR, GQ ITALIA & WIRED ITALIA LEAD** Loris Varo **HOME & TRAVEL SALES DIRECTOR, LA CUCINA ITALIANA, AD ITALIA E CN TRAVELLER ITALIA LEAD** Carlo Clerici **CNX ITALIA DIRECTOR** Valentina Di Franco **ACCOUNT STRATEGY DIRECTOR** Silvia Cavalli **DIGITAL & DATA SALES DIRECTOR** Massimo Miele **ADVERTISING MARKETING DIRECTOR** Raffaella Buda **REGIONAL SALES DIRECTOR** Antonella Basile **BEAUTY DIRECTOR** Marco Ravasi **FASHION & INTERNATIONAL DIRECTOR** Mattia Mondani **ACCOUNT STRATEGIST VANITY FAIR** Benedetta Batazzi

---

SEDE: 20123 Milano, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716. **PADOVA**, c/o Regus Padova Est Sottopassaggio Mario Saggin 2 - 35131 Padova, tel. 0285611 - fax 028055716. **BOLOGNA**, c/o Copernico Via Altabella 17 - 40125 Bologna, tel. 0285611 fax 028055716. **ROMA**, via C. Monteverdi 20, tel. 0684046415 fax 068079249.

REDAZIONE: PIAZZALE CADORNA 5, 20123 MILANO, tel. 02.85611

ACCERTAMENTI DIFFUSIONE STAMPA CERTIFICATO N. 8800 DEL 05-05-2021

Certificato PEFC
Questo prodotto è realizzato con materia prima da foreste gestite in maniera sostenibile e da fonti controllate
www.pefc.it
PEFC/18-31-103

CONDÉ NAST

PUBLISHED BY CONDÉ NAST

CHIEF EXECUTIVE OFFICER Roger Lynch
GLOBAL CHIEF REVENUE OFFICER & PRESIDENT, U.S. REVENUE Pamela Drucker Mann
U.S. ARTISTIC DIRECTOR AND GLOBAL CONTENT ADVISOR Anna Wintour

CHIEF OF STAFF Samantha Morgan
CHIEF DATA OFFICER Karthic Bala
CHIEF CLIENT OFFICEr Jamie Jouning

CONDÉ NAST ENTERTAINMENT
PRESIDENT Oren Katzeff
EXECUTIVE VICE PRESIDENT–ALTERNATIVE PROGRAMMING Joe LaBracio
EXECUTIVE VICE PRESIDENT–CNÉ STUDIOS Al Edgington
EXECUTIVE VICE PRESIDENT–GENERAL MANAGER OF OPERATIONS Kathryn Friedrich

CHAIRMAN OF THE BOARD
Jonathan Newhouse

WORLDWIDE EDITIONS
FRANCE: AD, AD Collector, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Collections, Vogue Hommes **GERMANY:** AD, Glamour, GQ, GQ Style, Vogue **INDIA:** AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue **ITALY:** AD, Condé Nast Traveller, Experienceis, GQ, La Cucina Italiana, Vanity Fair, Vogue, Wired, Frame Condé Nast Experience Store **JAPAN:** GQ, Rumor Me, Vogue, Vogue Girl, Vogue Wedding, Wired **MEXICO AND LATIN AMERICA:** AD Mexico, Glamour Mexico, GQ Mexico and Latin America, Vogue Mexico and Latin America **SPAIN:** AD, Condé Nast College Spain, Condé Nast Traveler, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Niños, Vogue Novias **TAIWAN:** GQ, Interculture, Vogue **UNITED KINGDOM: London:** HQ, Condé Nast College of Fashion and Design, Vogue Business; **BRITAIN:** Condé Nast Johansens, Condé Nast Traveller, Glamour, GQ, GQ Style, House & Garden, LOVE, Tatler, The World of Interiors, Vanity Fair, Vogue,Wired **UNITED STATES:** Allure, Architectural Digest, Ars Technica, basically, Bon Appétit, Clever, Condé Nast Traveler, epicurious, Glamour, GQ, GQ Style, healthy ish , HIVE, Pitchfork, Self, Teen Vogue, them., The New Yorker, The Scene, Vanity Fair, Vogue, Wired

PUBLISHED UNDER JOINT VENTURE
BRAZIL: Casa Vogue, Glamour, GQ, Vogue **RUSSIA:** AD, Glamour, Glamour Style Book, GQ, GQ Style, Tatler, Vogue

PUBLISHED UNDER LICENSE OR COPYRIGHT COOPERATION
AUSTRALIA: GQ, Vogue, Vogue Living **BULGARIA:** Glamour **CHINA:** AD, Condé Nast Center of Fashion & Design, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Style, Vogue, Vogue Film, Vogue Me **CZECH REPUBLIC AND SLOVAKIA:** La Cucina Italiana, Vogue **GERMANY:** GQ Bar Berlin **GREECE:** Vogue **HONG KONG:** Vogue **HUNGARY:** Glamour **ICELAND:** Glamour **KOREA:** Allure, GQ, Vogue **MIDDLE EAST:** AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue, Vogue Café Riyadh, Wired **POLAND:** Glamour, Vogue **PORTUGAL:** GQ, Vogue, Vogue Café Porto **ROMANIA:** Glamour **RUSSIA:** Tatler Club, Vogue Café Moscow **SERBIA:** La Cucina Italiana **SOUTH AFRICA:** Glamour, Glamour Hair, GQ, GQ Style, House & Garden, House & Garden Gourmet **THAILAND:** GQ, Vogue **THE NETHERLANDS:** Glamour, Vogue, Vogue Living, Vogue Man, Vogue The Book **TURKEY:** GQ, La Cucina Italiana, Vogue **UKRAINE:** Vogue, Vogue Café Kiev

CONDÉ NAST IS A GLOBAL MEDIA COMPANY PRODUCING PREMIUM CONTENT WITH A FOOTPRINT OF MORE THAN 1 BILLION CONSUMERS IN 31 MARKETS.
CONDENAST.COM

VANITY FAIR
Direttore Responsabile: SIMONE MARCHETTI.

Copyright © 2021 per le Edizioni Condé Nast.
Registrazione del Tribunale di Milano N. 319 del 12-5-2003. La Edizioni Condé Nast S.p.a. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Tutti i diritti riservati. Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/03 Art. 1, Cm. 1, DCB - MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. "Angelo Patuzzi" S.p.a., via Bettola 18 - 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 02 5753911, fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a. via Brescia 53/56 Cernusco sul Naviglio (Mi) - Printed in Italy • Numeri arretrati € 4,80. Inviare importo a IeO Informatica e Organizzazione Srl Ufficio Arretrati, a mezzo c/c postale n. 56427453, tel. 039.5983886 - fax 039.9991551 - e-mail: arretraticondenast@ieoinf.it. Per spedizioni all'estero maggiorare l'importo di € 2,50 per le spese postali.

Servizio Abbonamenti
Per informazioni, reclami o qualsiasi necessità, si prega di telefonare al **N. 02 86 80 80 80** o scrivere un **E-MAIL A: ABBONATI@CONDENAST.IT - FAX 02 8688 2869**
Subscription Rates Abroad
For subscription orders from foreign countries, please visit **ABBONATIQUI.IT/SUBSCRIPTION** for further information please contact our subscription service: **PHONE + 39 02 9296 1010 - FAX + 39 02 8688 2869 - E-MAIL ABBONATI@CONDENAST.IT.**

NUXE
PARIS

Esalta il tuo splendore

Huile Prodigieuse® - olio secco dal profumo iconico e sensuale

FORMULA(1) VEGANA

INGREDIENTI(2) 98% DI ORIGINE NATURALE

MADE IN FRANCE

VISO • CORPO • CAPELLI

Lasciati trasportare dal piacere nutriente dei 7 oli preziosi 100% vegetali. Trattamento iconico per corpo e mente, Huile Prodigieuse® nutre viso, corpo e capelli donando luminosità e esaltando il tuo splendore, grazie ad una fragranza sensuale e avvolgente di Fiori d'Arancio, Magnolia e Vaniglia.

(2) 98% degli ingredienti di origine naturale. (1) Formula vegana senza ingredienti o derivati di origine animale.

A giugno, la prima, a Ravenna, di *L'Heure Exquise*, tratto da *Oh, les beaux jours* di Samuel Beckett. E per **ALESSANDRA FERRI**, étoile di fama mondiale, è «ora» il momento della gioia, dell'equilibrio e della libertà

di SILVIA PAOLI foto SIGNE VILSTRUP servizio SIMONE GUIDARELLI

I miei giorni felici

BUON ANNIVERSARIO
Alessandra Ferri, 58 anni, festeggia nel 2021 i 40 di carriera, iniziata nel 1981 nella compagnia del Royal Ballet a Londra, dove vive.

è un momento dell'intervista ad Alessandra Ferri che continua a tornarmi in mente. Quando ha sollevato le dita in aria, come per spingere lontano una "massa" immaginaria. Un gesto che esprimeva la capacità di lasciar volare via il passato, che spesso condiziona e impedisce di vivere un presente sereno. Il suo è un passato grandioso, 40 anni di carriera da étoile internazionale, musa di coreografi come Kenneth MacMillan, William Forsythe, Roland Petit. Ma, se c'è una cosa che Alessandra Ferri ha imparato col tempo, è vivere nel presente. Ed è uno dei cardini su cui si fonda il suo equilibrio oggi. A 58 anni, è tornata il 6 giugno sul palco del Ravenna Festival con lo spettacolo *L'Heure Exquise* (variazione su un tema di Samuel Beckett *Oh, les beaux jours*, regia e coreografia di Maurice Béjart, il 13 e 14 settembre sarà al Carignano di Torino). Oltre a far felice chi ama la sua arte e la aspettava in scena, Alessandra Ferri offre la sua esperienza a tutte le donne, perché condivide gli sforzi che tutte fanno per conciliare ricerca di perfezione e limiti, necessità di superare le paure e volontà di affrancarsi dallo sguardo degli altri, a cui si affida troppo spesso il giudizio di sé.

L'equilibrio è uno dei cardini della sua arte. Ma tutti lo cerchiamo nella vita. Come si raggiunge?

«L'equilibrio è una conquista. Una certa dose è innata, io sono stata sempre abbastanza equilibrata, ma l'equilibrio è un viaggio che passa attraverso la conoscenza profonda di se stessi, la capacità di osservarsi, di comprendersi senza giudizio. Io ho cercato di capire che cosa crea squilibrio in me e, alla fine, ho capito che sono sempre delle paure. Che siano inculcate da secoli, da generazioni, da persone di famiglia, oppure paure che uno accumula e si porta dietro e che quando vengono stimolate da qualche evento esterno ci portano a vacillare».

Quali paure, me ne dice una?

«Tiriamo fuori l'elefante dall'armadio: la paura di invecchiare. Nel momento in cui ti scrolli di dosso la paura, ti scrolli di dosso il giudizio che non è il tuo, ma viene sempre da fuori: abbiamo sempre paura di essere giudicati *vecchi* dagli altri, di essere visti *vecchi* dagli altri. In realtà noi stiamo bene con noi stessi, soffriamo quando ci mettiamo a confronto con un ideale che è costruito dalla società. Dal momento in cui uno si emancipa da questo discorso, riesce a vedere la bellezza della vita dal primo giorno fino alla fine. Come si dice: nel viaggio».

Ha fatto un percorso di introspezione e di crescita personale, quali strumenti ha usato?

«Non c'è una regola per tutti, ognuno ha il suo modo. Bisogna avere per prima cosa l'intenzione di star bene. Io non avevo più voglia di soffrire. La mia esperienza è passata

dal chiedermi: perché sto male? Trovavo via via delle risposte. Per esempio: per la paura di star da sola domani. Ma riflettendo, arrivavo a una conclusione: allora oggi non ho motivo di star male, godiamoci l'oggi. La verità è che bisogna stare nel presente e occuparsi di quel giorno, non di quel che succederà. Chi lo sa come starò a 70 anni. La presenza nel momento è questo, scegliere di stare bene: essere felici è una scelta».

Nello spettacolo, la protagonista è sepolta da una massa di scarpette da danza… il passato di Winnie, la gioia dei giorni sul palco, attanaglia il presente, mi pare una metafora adatta a tutti.

«Le vicende del passato sono delle zavorre che ti porti dietro: ma questo tempo è andato (*e qui c'è il gesto delle mani che si levano al cielo*, ndr), lasciamolo volare via e abbracciamo quello che siamo adesso».

Nella sua arte, lei vive uno stato che molte donne affrontano: la ricerca di un compromesso tra la tensione a essere perfette (carriera, figli, amore) e l'accettazione dei propri limiti (fisici, emotivi). Come si fa?

«L'accettazione dei limiti è la vera libertà. Nel momento in cui ti accorgi e prendi coscienza di certe limitazioni, vado a studiare 3 ore". A volte mi butterei dalla finestra (*ride*). Ma la disciplina è una virtù, andrebbe insegnata, perché ti mantiene concentrata, è come una forma di meditazione e ti rende libera, ti permette di realizzare la tua missione, di superare la tua parte più "piccola" e di far emergere quella più grande».

È abituata ad ascoltare il corpo, ha qualche acciacco e come lo affronta?

«Ho acciacchi impegnativi, mal di schiena, una caviglia massacrata che mi fa molto male, ma scaldandomi col Pilates, arrivo a lezione che non ho più dolore e, al momento delle prove, ho già due ore di lavoro alle spalle e sono a posto. Il Pilates è un attività che allena la forza più della massa muscolare e fa bene a tutti, anche se nel caso dei ballerini è un allenamento molto mirato. Uno studio recente ha dimostrato che il danzatore è l'atleta che fa l'attività fisica più completa e pesante di tutti. Ad altissimi livelli è logorante, quindi io ogni tanto faccio un tagliando e dico: ho un anno di più, come mi alleno adesso? Ogni volta devo mutare strategia e misurarmi con nuovi limiti, però imparando a conoscerli, come dicevo, si può oltrepassarli e sentirsi liberi».

«Curiamo il corpo per ragioni estetiche, ma è più sano vederlo come MEZZO DI COMUNICAZIONE di qualcosa di interiore, di più profondo»

fisiche o apparenti, capisci anche che non ci identifichiamo solo e completamente col nostro corpo, ma con qualcosa di più grande, di molto più vasto e divino. Quei limiti sono degli stimoli verso la vera libertà, perché ci spingono ad andare oltre».

Il corpo è il suo strumento di lavoro: come lo nutre e gli dà energia?

«Quando curiamo il nostro corpo molto spesso lo facciamo per ragioni estetiche, sempre per quello sguardo che ci giudica dall'esterno. Invece è molto più sano guardare al corpo come un mezzo per la comunicazione di qualcosa di interiore, di più profondo. Io, facendo la ballerina, so che il mio corpo è uno strumento, come la carrozzeria per una Ferrari, mi esprimo attraverso il corpo, quindi lo rispetto molto perché se non lo tengo allenato e ben nutrito non riesco a fare quello che sono qua a fare: dare spazio al talento che mi è stato dato».

Qualche consiglio di alimentazione?

«Io mangio sano da sempre, se ho davanti piatti di cose fritte o pesanti, non mi viene neanche fame, mentre pesce e verdure mi piacciono proprio. Non mangio latticini, dolci e pane, a volte me lo concedo se è buonissimo, fatto con grani antichi e lievito madre. Non mi costa fatica mangiar sano, ma ho anche una disciplina pazzesca, senza la quale non avrei potuto fare quello che ho fatto. Non è che tutte le mattine io mi alzi, pensando: "Ah che meraviglia, adesso

Prendendo spunto dal titolo originale dell'opera di Beckett, *Giorni felici*: sono giorni felici questi per lei?

«Direi di sì e molto, perché è più di un anno che non salgo sul palcoscenico. Il teatro è la mia vita, il luogo dove vibro, dove ogni mia cellula si accende».

Sentimento prevalente?

«Entusiasmo, intatto, dopo 40 anni».

Posso farle una domanda impertinente: perché non si lascia i capelli naturali?

«Ho avuto i primi fili grigi dopo la nascita della prima figlia ma allora, per lavoro, ho cominciato a fare il colore e continuo anche adesso (*scioglie una massa lucida e lunghissima*, ndr). Mi sento comoda così, in futuro si vedrà. Magari tra due anni cambio ma oggi… oggi mi sento bene così».

Quando si dice vivere nel presente, dalla testa ai piedi.

Pagg. 6-7: blusa in crépon di seta con ricami, **ERMANNO SCERVINO**. Pag. 8: body «Shaping Retrò» in tulle contenitivo con coppe a triangolo, **INTIMISSIMI**. Pag. 9: body a collo alto in tessuto a rete, con dettagli in maglia liscia, **FENDI**. Pagg. 10-11: abito in chiffon di seta con maniche a palloncino, **BRUNELLO CUCINELLI**. Ha collaborato Davide Spinella. Make-up Pedro Pianto@Etoile Management. Hair Pedro Pianto per Orea Malià-Davines. Si ringrazia per la gentile collaborazione: Oriente Occidente Studio, APT Rovereto e Vallagarina e Trentino Marketing, Visitrovereto (visitrovereto.it), Visittrentino (visittrentino.info). Le foto in esterno sono state scattate presso la cascata del Zambel di Rio Cavallo a Calliano (Tn).

RILASTIL
LABORATORIO DERMATOLOGICO

SUPERA LA PROVA PIÙ IMPORTANTE.

Stai al sole responsabilmente con

THE SUN SYSTEM WORKOUT

L'allenamento dermatologico per proteggere la pelle di tutta la famiglia, rispettando gli oceani e la biodiversità marina.

SCOPRI LE NOVITÀ
RILASTIL SUN SYSTEM IN FARMACIA.

#ALSOLE RESPONSABILMENTE

RESPECTFUL OF SEA LIFE
ECO-SUSTAINABLE FORMULA*

SENZA
- filtri solari con effetti dannosi sui coralli*
- filtri idrosolubili
- sostanze "nano"
- siliconi
- EDTA **

*benzofenone-3 ed ethylhexyl methoxycinnamete
** Acido etilendiamminotetraacetico; agente chelante che mobilizza i metalli pesanti

MILANO | ITALY

Istituto Ganassini S.p.A. di Ricerche Biochimiche - via P. Gaggia 16 - 20139 Milano - www.rilastil.com

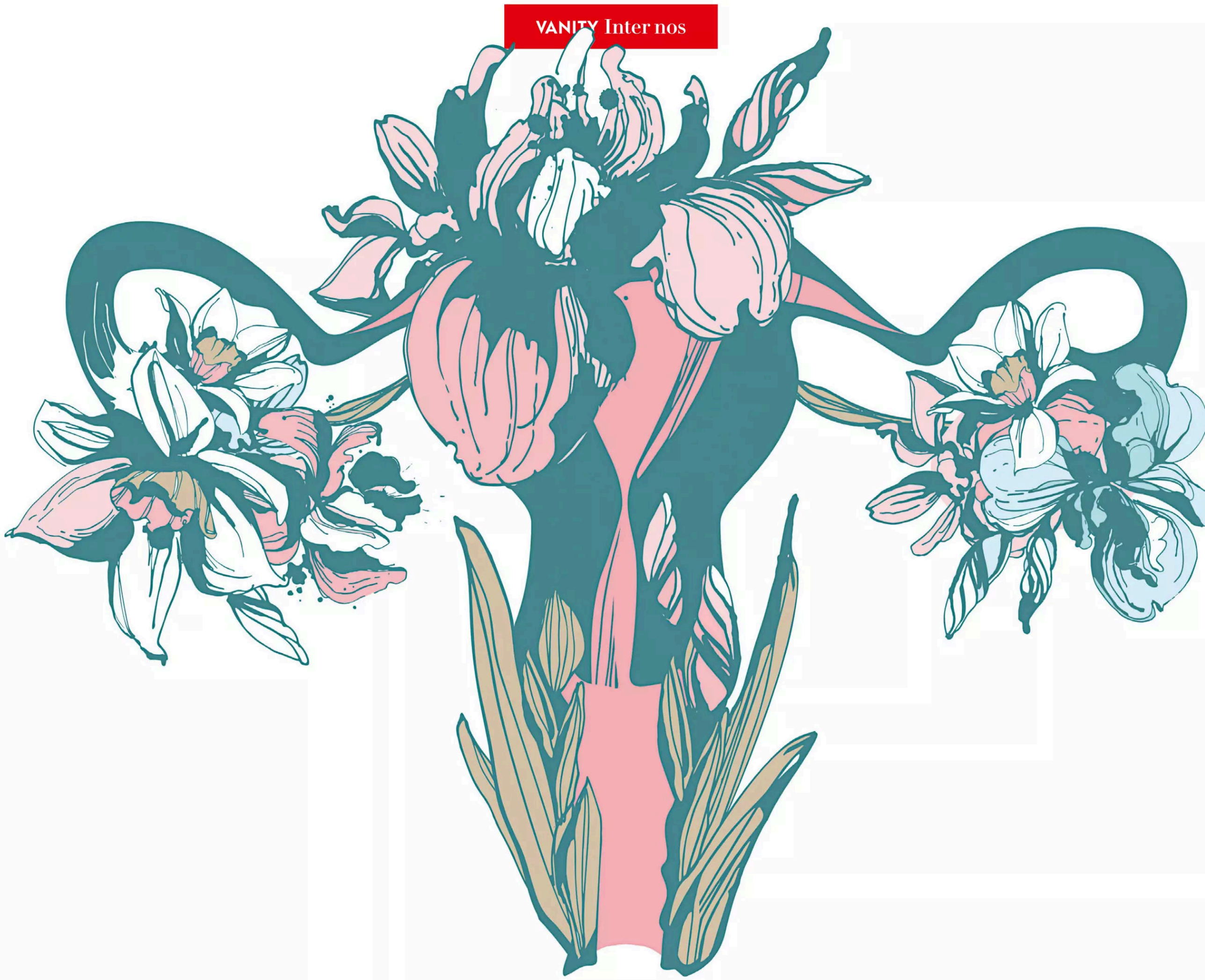
_IDEAS FOR MY HOME

Shangai tavolo
tondo in legno con
inserto in ceramica
Carmen poltroncina
Led Loop lampada

MILANO PIAZZA VELASCA 6
ROMA VIA PO 1H
NAPOLI VIALE KENNEDY 415/419
BARI P.ZZA GARIBALDI 75/A
BERGAMO VIA SUARDI 7
REGGIO CALABRIA C.SO GARIBALDI 545
TORINO C.SO TURATI 82

riflessi.it

RIFLESSI®
DESIGNED AND MADE IN ITALY



GRAZIE *DEI FIORI*

E, più di tutto, delle piante e dei potenti ingredienti che contengono. Con i loro principi attivi si possono creare nutraceutici in grado di ristabilire l'**EQUILIBRIO FEMMINILE**, sottoposto a fluttuazioni o a cali drastici degli ormoni. Una sfida perenne, che può essere vinta. Per recuperare forma, buon umore e anche uno dei più «felici» vantaggi di genere: la sessualità della menopausa, finalizzata esclusivamente al piacere. Un'esperta ci guida nel mare dell'armonia: dalle sue diverse tempeste alla calma ritrovata

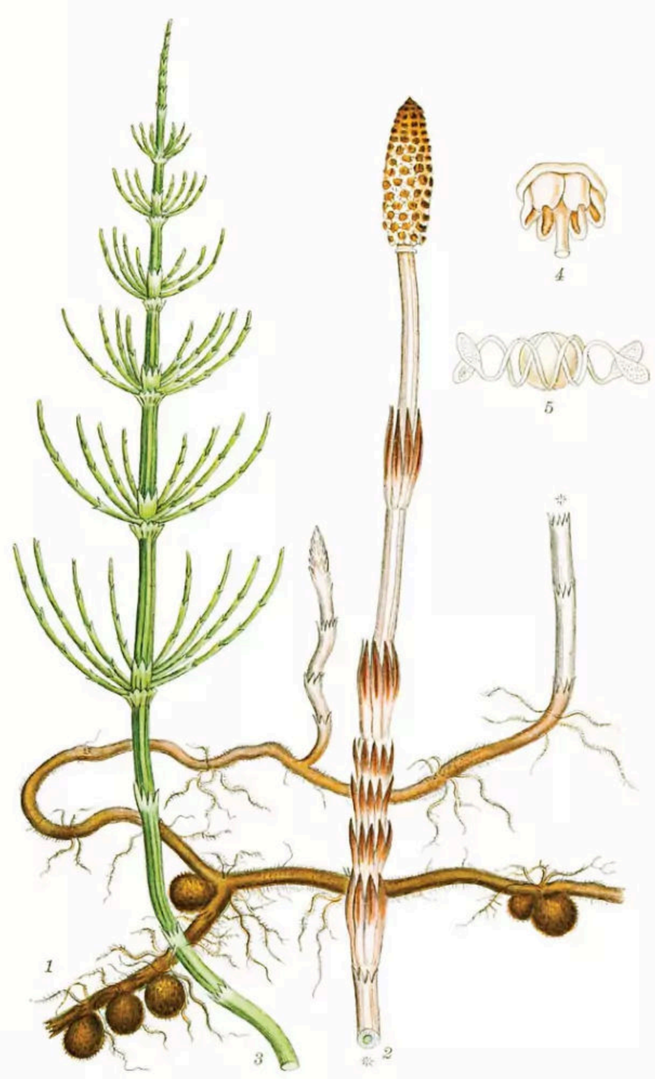
di SILVIA PAOLI

Getty Images

Quando le ha sedute davanti e deve suggerire alle sue pazienti un'idea di armonia (o farsela dire da loro), la dottoressa Angela Laura Irali, ginecologa dell'APSS di Trento, evoca spesso il mare. Il colore, gli spazi ampi e aperti, i suoni, l'acqua. La perdita di armonia? Qualcosa che turba, in superficie o in profondità, questo mare. L'immagine sembrerebbe solo suggestiva, ma la parola "fluttuazione" torna nell'intervista, suggerendo che l'accostamento non sia del tutto casuale. È un equilibrio sicuramente in moto perenne, quello delle donne, che risente, in ogni fase delle vita, delle onde ormonali, che comportano squilibri sempre diversi e richiedono compensazioni specifiche.
«Le fluttuazioni ormonali», dice la dottoressa Irali, «si manifestano a carico dell'asse ipotalamo-ipofisi-gonadi, mediando tutti i meccanismi umorali delle donna e agendo anche sulla sessualità. Ogni fase della vita ha la sua armonia. Nell'età fertile, la perdita di equilibrio si manifesta nella sindrome pre-mestruale. Alcune donne sono talmente irritabili che arrivano fino a dirmi: "Mi spavento della mia aggressività, mi dia qualcosa che mi faccia calmare". Il *Vitex agnus-castus* – con un'opportuna titolazione, anche unito a melissa e biancospino – può migliorare lo stato generale della paziente che ne soffre».
In gravidanza, gli ormoni in eccesso aumentano l'ansia: la donna è in agitazione per la salute del bambino e si disinteressa del partner, il che porta, a volte, a compromettere il rapporto della coppia. In menopausa gli ormoni scompaiono e il calo estrogenico – oltre alla sudorazione e alle vampate (a proposito, mai sottovalutarle, sono segnali importanti) – comporta un maggiore rischio cardiovascolare, ci sono alterazioni serotoninergiche, con turbe dell'umore e del

Vuoi saperne di più?

SCOPRI QUI L'APPROFONDIMENTO



RITRATTI DI SIGNORE
Tra le piante da cui sono estratti principi attivi utili all'equilibrio della donna ci sono, da sinistra, la *Rhodiola rosea*, l'agnocasto e l'equiseto, qui nella loro rappresentazione in tavole dell'800 e con le denominazioni botaniche in latino.

MERZ AESTHETICS® La medicina della bellezza.

NUDE BEAUTY.

Sentirsi bella, mentre
tutto scorre in armonia,
naturale e lieve.
È perdersi nelle grazie
delle piccole cose,
che regalano momenti
di assoluta felicità.
Lasciati ispirare
dalla tua bellezza.

merzaesthetics.it

comportamento. Per riequilibrare i tanti tipi di scompensi, ci sono diverse soluzioni. «Una è la terapia ormonale sostitutiva», continua la dottoressa Irali, «che però non tutte le donne possono seguire (controindicata per pazienti oncologiche e con disturbi della coagulazione). C'è poi una resistenza culturale a questa terapia: io dico che le donne, a volte, hanno dei comportamenti "ormonofobici", ovvero hanno il terrore di assumere ormoni. Mentre nei confronti dei nutraceutici, autorizzati dal ministero, con concentrazioni e titolazioni specifiche approvate, sono più aperte e quindi più disposte ad assumerli. I risultati non sono immediati, ma con cicli lunghi e ripetuti si riacquista un'armonia notevole. Va poi sottolineato che non ci sono effetti collaterali e che anche le pazienti oncologiche possono essere trattate con i nutraceutici in menopausa».
Ritrovare l'equilibrio vuol dire anche non lasciarsi sfuggire quei "vantaggi di genere" che arrivano, inaspettatamente, con la menopausa, se la si affronta in modo giusto. «La sessualità è cruciale e, con la menopausa, è esclusivamente finalizzata al piacere. Il calo di ormoni causa problemi di tipo psico-fisico e la perdita di collagene porta, a livello vaginale, a una ridotta lubrificazione e dispareunia (*dolori nel rapporto sessuale,* ndr). La donna perde interesse per il sesso, per la corporeità mentre una sessualità soddisfacente ha ripercussioni positive su tutto il suo benessere, inclusi l'umore, la bellezza, la seduttività. In questo caso l'uso di nutraceutici con equiseto, resveratrolo e rodiola porta un miglioramento significativo sull'intera piattaforma dell'organismo».
Anche i rapporti con gli altri risentono della mancanza di equilibrio. «La post menopausa e la senescenza comportano anche nel campo sociale e lavorativo meno pazienza e resistenza ai problemi propri e degli altri. Anche perché magari si dorme male: tra il 28 e il 64% delle donne, in menopausa, ha problemi di sonno. Il calo degli estrogeni porta a una diminuzione della serotonina e tutto quello che è regolato da questo neurotrasmettitore ne risente, in modo particolare l'umore. Il sistema immunitario è più fragile e si è più portati verso la cosiddetta low-grade inflammation (*infiammazione cronica di basso grado*, ndr). Anche qui l'equiseto insieme col *Vitex agnus-castus* possono portare a un recupero dell'equilibrio».

Mi racconta una storia di rinascita e di ritrovata armonia?

«Ho avuto una paziente mastectomizzata, dirigente di azienda, 45 anni, 3 figli. Il marito, dopo la malattia, non la trovava più attraente sessualmente, e ha chiesto la separazione. È venuta da me per capire se poteva recuperare la sua sessualità, visto che soffriva di atrofia delle mucose e dispareunia profonda. Col laser vaginale, che io pratico, e una cura di nutraceutici mirati e validati per pazienti oncologiche, tra cui la rodiola, ha ritrovato il suo benessere. Oggi ha cambiato città e ha un nuovo compagno. Una storia che racconta una verità semplice: anche con esiti di patologie si può star bene, trovando un buon equilibrio».

Qual è per lei la pianta dell'armonia?

«Il *Vitex agnus-castus*, o agnocasto, alla titolazione di 40 mg».

Per la cronaca, è un arbusto dall'aspetto simile alla lavanda e cresce lungo corsi d'acqua. Sempre per rimanere in tema di fluttuazioni.

RESET FITOTERAPICO

Per un recupero dell'equilibrio specifico di ogni fase della vita della donna, un aiuto arriva dalla fitoterapia. Cristalfarma propone tre diversi integratori. Dall'alto: *Elsa* con betulla, melissa, agnocasto, zafferano, vitamina B6 e magnesio è perfetto per le giovani dai 15 anni. *Giovìna*, pensato per chi ha superato i 40, contiene Venerinase, una miscela di piante officinali, tra cui moringa e *tribulus terrestris*. Infine *Zelda Gold*, per over 50. Gli ingredienti: equiseto, genisteina, biancospino, agnocasto, resveratrolo, magnesio e vitamine.

FILLMED
LABORATOIRES

ESPERTI IN
MEDICINA ESTETICA
DA OLTRE 40 ANNI

LA BELLEZZA È UN'ARTE, NOI NE ABBIAMO FATTO UNA SCIENZA

LA VACANZA PER MAMMA E PAPÀ:

DALLA PISCINA AL LETTINO RELAX.

LA VACANZA PER I BAMBINI:

DALL'ACTION POOL AL TURBO-SCIVOLO E CON LA NAVE PIRATA ATTRAVERSO IL LAGHETTO.

E DOPO NEL FIENILE DEI GIOCHI. E NELLA SALA DELLA SABBIA. E NELL'ATELIER DI PITTURA. E P

UNA VACANZA ASSOLUTAMENTE PERFETTA PER TUTTI. E CON LA NOSTRA ASSISTENZA AI BAMBINI DI OGNI ETÀ È VERAMENTE PER TUTTI.
SEMPRE PERFETTI ANCHE I NOSTRI VOUCHER!

FLERES, IN MEZZO LA NATURA.
ALTO ADIGE, T +39 0472 770126 / INFO@FEUERSTEIN.INFO
WWW.FEUERSTEIN.INFO

FEUERSTEIN
NATURE FAMILY RESORT

bielov.com

SUPPLEMENTO BENESSERE

In un futuro vicino, cureremo la nostra salute (e non la malattia) con i consigli *tailor made* del **CONSULENTE NUTRACEUTICO** che stilerà una guida agli integratori più adatti a noi, in base all'età e allo stile di vita

di ROSSELLA FIORE

foto DAVIES AND STARR

Getty Images

Prendersi cura della salute, più che della malattia, sarà la direzione della medicina del futuro, da immaginare come una scienza su misura, sempre più personalizzata. In questo scenario, avranno più spazio gli integratori e l'attività fisica, e sempre meno i farmaci. Un nuovo corso da costruire giorno per giorno affiancati da nuovi specialisti del benessere che, a partire da analisi del sangue specifiche, elaboreranno il piano di integrazione più adatto e nei dosaggi ottimali a seconda delle necessità: «Partiamo da una premessa importante: l'alimentazione dei nostri giorni non fornisce tutte le molecole essenziali di cui avremmo bisogno. È quindi necessario assumerle sotto forma di supplementi su base quotidiana», spiega il dottor Vincenzo Sorrenti, consulente nutraceutico Solgar, azienda specializzata in integratori a elevata biodisponibilità.

IL SOLE SOTTO LA PELLE: LA VITAMINA D3

Un piano di integrazione ad hoc può fare la differenza in termini di energia e vitalità nei momenti di transizione della vita e in caso di attività fisiche o intellettuali straordinarie: «Nell'adolescenza, periodo in cui avviene lo sviluppo delle facoltà cognitive, come l'apprendimento e la formazione del giudizio, e del sistema nervoso: abbiamo bisogno della vitamina D3 che regola più di 200 funzioni nel corpo, tra cui la formazione delle ossa, azione che la rende indispensabile per le donne in menopausa insieme alla vitamina K2 per il deposito della matrice ossea. È fondamentale assumerla quotidianamente nel dosaggio di 600 unità internazionali insieme a un alimento grasso, come può essere uno yogurt, per garantirne la corretta assimilazione. In età avanzata la dose può arrivare fino a 2.000 unità al giorno, per compensare la scarsa ricettività della pelle ai raggi solari, fattore responsabile della sintesi di questa vitamina».

PER UNA BELLEZZA RESILIENTE: LA VITAMINA C

Lo stress, è noto, ci fa invecchiare prima e dandoci un aspetto ingrigito ed esausto; basta guardarsi allo specchio dopo un periodo di attività intensa, anche sportiva:

«In caso di persone molto stressate o molto sportive, se ne raccomanda l'assunzione dal mezzo grammo fino a un grammo al giorno perché il nostro corpo quando è sotto pressione produce il cortisolo, l'ormone dello stress, erodendo le risorse di vitamina C. Quindi più siamo stressati più ne perdiamo e più dobbiamo assumerne per averne a disposizione per le altre funzioni del corpo, come la formazione del collagene per la pelle e le articolazioni. È per questo che chi ha la pelle molto disidratata, o peggio, soffre di psoriasi, quando è sotto stress la vede peggiorare. Assicurarsi il corretto dosaggio di vitamina C vuol dire prendersi cura anche della pelle», dice Sorrenti.

«La medicina del futuro andrà verso l'INTEGRAZIONE SU MISURA»

— ***Vincenzo Sorrenti,*** consulente nutraceutico Solgar

Vuoi saperne di più?

SCOPRI QUI L'APPROFONDIMENTO

TRA IL CUORE E L'EPIDERMIDE: GLI OMEGA 3

Mantengono regolare la funzione cardiaca proteggendo il cuore, gli occhi e il cervello, la pelle, il fegato (ovunque vi sia un tessuto grasso), come spiega Sorrenti: «Gli Omega 3, acidi grassi essenziali, li troviamo nel pesce azzurro, ma nelle cosiddette zone minute, come il cervello, la zona intorno agli occhi e dietro le branchie, frammenti che eliminiamo quando puliamo il pesce. Dobbiamo quindi introdurre quotidianamente attraverso degli integratori soprattutto dopo l'attività sportiva perché riducono il cortisolo prodotto durante l'attività fisica e perché facilitano il recupero muscolare. Gli omega 6 e 9 sono invece indicati nel caso in cui vi fossero problemi di pelle come dermatiti ed eccessiva secchezza perché aiutano a preservare il film idrolipidico della pelle».

A TUTTO RELAX: IL MAGNESIO

Ci accorgiamo della sua carenza quando veniamo colti da crampi muscolari notturni, irritabilità, ansia e quando abbiamo difficoltà ad addormentarci: «Il magnesio è un minerale essenziale per il cuore, i muscoli e il sistema nervoso. Ne siamo spesso carenti, soprattutto se sudiamo molto o se usiamo dei diuretici. In commercio esistono molte forme di magnesio: io suggerisco il magnesio chelato che può essere assorbito velocemente. Per capire di quali altri minerali si necessita è però necessaria un'analisi nutraceutica», dice Sorrenti.

SOLUZIONI PRÊT-À-PORTER

1. Indispensabile per proteggere ossa, sistemi immunitario e nervoso: *Natural Vita D3* di **Solgar** (€ 16,20). **2.** Con la molecola brevettata di Same, vitamina B12 e acido folico, contrasta stress e affaticamento: *SameFast Up* di **Fidia Farmaceutici** (€ 24,90). **3.** Grazie a magnesio e potassio riduce il senso di fatica: *Mineral Complex Plus 120* di **Herbalife** (*herbalife.it*, € 30,17). **4.** Dall'azione antiossidante ed energizzante: *Vitamin C Naturcomplex* ad alta biodisponibilità di **Aboca** (€ 13,50).

CREMA ALL' ACQUA

L'ACQUA TERMALE IN CREMA

RACCOMANDATA DAI DERMATOLOGI, VENDUTA IN FARMACIA E PARAFARMACIA

Il potere idratante dell'Acqua Termale di Uriage in crema per rigenerare la pelle secca e disidratata.

Fresca e leggera come l'acqua, la sua texture quick break* si fonde delicatamente con la pelle.

IDRATA - RIMPOLPA - ILLUMINA

URIAGE.COM

URIAGE, L'ACQUA TERMALE DELLE ALPI FRANCESI

* Texture a trasformazione

PAROLE *d'amore*

Ha lanciato la sua linea cosmetica nel 2009, quando diventare una beauty guru non era ancora di moda tra le star. **MIRANDA KERR**, modella ed ex angelo di Victoria's Secret, crede nei mantra, nella cristalloterapia e nella meditazione. E si avvale di tutto per tener fede al suo personale motto: «Salute è ricchezza»

di
ALESSANDRA PAUDICE

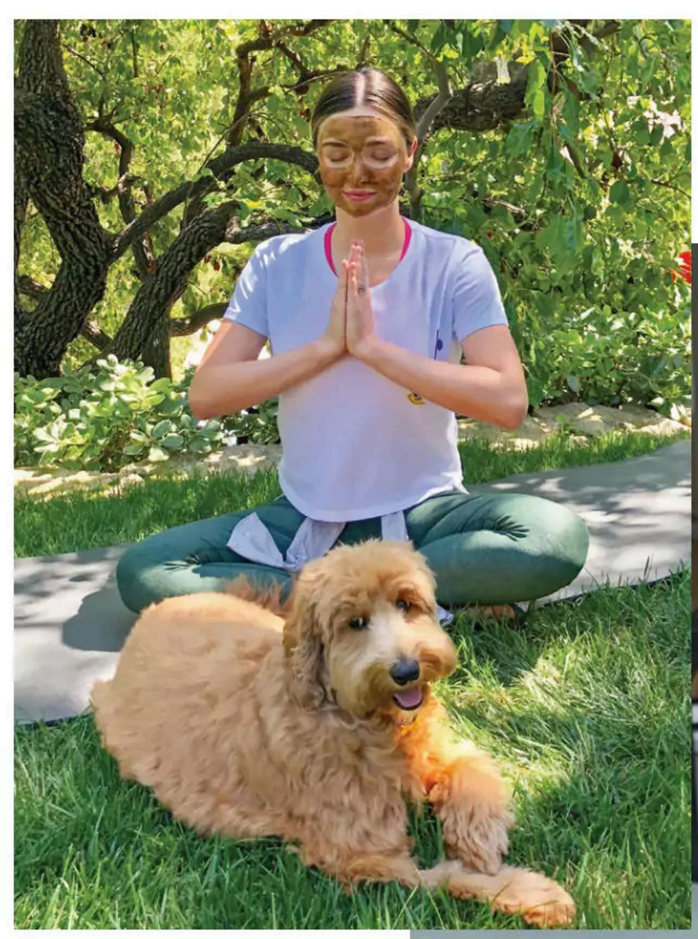
foto
RUSSEL JAMES

EFFICACIA BIO
Miranda Kerr, 38 anni, ha creato Kora Organics, un brand vegano, naturale e sostenibile, certificato Ecocert/ COSMOS.

Parla di amore, di energia positiva, dell'importanza di proferire parole buone, perché ogni nostro pensiero ha effetti sulle cellule dell'organismo; è appassionata di cristalloterapia, alla quale si affida per creare infusi con minerali, i quarzi, per amplificarne l'energia nelle formule della sua linea cosmetica. **Miranda Kerr**, 38 anni, bellissima e solare modella australiana, ex angelo di Victoria's Secret, ex di Orlando Bloom, ora mamma di tre figli e sposata dal 2017 con Evan Spiegel, è stata tra le prime a fare un cambio di carriera e diventare una beauty e wellness guru. Nel 2009 ha creato la sua linea di skincare *Kora Organics* – venduta in 30 nazioni, anche in Italia nelle profumerie Douglas – per un'esigenza personale: trovare prodotti che fossero puri e delicati per la pelle di sua madre, che aveva scoperto di avere un cancro. Non trovando cosmetici certificati biologici ed efficaci come desiderava, Miranda decide di produrseli e così inizia la sua avventura nell'universo beauty.

Ha avuto un mentore, un modello al quale guardava per dare vita alla sua filosofia di benessere?
«Mia nonna. Quando avevo tredici anni mi ha fatto scoprire il *Noni Juice* (Morinda citrifolia, *ndr*), è l'ingrediente fondamentale in tutta la mia linea. Mia nonna me ne dava uno shot di 30 ml al giorno. Se avevo una scottatura, o un brufoletto, lo applicavo sulla pelle. Ha più di cento vitamine e minerali. È ricco di antiossidanti ed è la chiave della mia salute da dentro a fuori».

Crede nel potere dei mantra e delle parole buone...
«Ogni pensiero ha un effetto sul nostro corpo a livello cellulare, sono stati fatti tanti studi a riguardo. Ho scritto una parola di incoraggiamento sotto ogni prodotto della mia linea per aggiungere un tocco di positività al rituale, anche se si tratta soltanto di ricordare di cambiare attitudine verso ogni momento che si vive».



Ha integrato nella sua linea e nella sua vita i minerali naturali: come è nata questa passione?
«Mio nonno lavorava nel settore dei traslochi in Australia e una volta si imbatté in tutti questi piccolissimi geodi di cristalli, presenti nel sottosuolo. Li portò a casa da mia nonna, ma lei non ne fu molto colpita, al contrario, io sì, e ne sono rimasta affascinata fin da allora. Poi solo quando da teenager, durante una vacanza di famiglia a Byron Bay in Australia, trovai un negozio

Courtesy of Miranda Kerr

LE 5 REGOLE DEL BENESSERE SOSTENIBILE

1 «Bere succo di sedano ogni mattina»

2 «Non andare a dormire senza avere pulito bene il viso»

3 «Usare bottiglie refillable e non sprecare acqua»

4 «Scegliere prodotti sostenibili, con confezioni ricaricabili»

5 «Prendersi tempo per se stesse, meditare o fare yoga»

THALASSO THERAPY
Il rituale della purezza

CON ACQUA PURISSIMA DELLE ISOLE FIGI
Note fresche e vibranti, texture avvolgenti e rigeneranti, per una sensazione di puro benessere.

che vendeva cristalli ne imparai il significato e come possano aiutare a ribilanciare alcuni aspetti della propria vita. Fui immediatamente attratta dal quarzo rosa, che ha un posto speciale nel mio cuore. Mi sono affidata spesso ai cristalli per ritrovare l'equilibrio. Sono stati un vero nutrimento dell'anima. Quando ho creato la mia linea cosmetica mi sono chiesta come fare a incorporare la magia che offrivano, e siamo arrivati a pensare a un particolare e unico metodo di infusione delle formule per energizzarle con le vibrazioni d'amore che emettono. Oltre a quello rosa, uso altri cristalli come il quarzo citrino, infuso nella formula del *Turmeric Glow Moisturizer* di Kora Organics, e il bianco per quella del *Milky Mushroom Gentle Cleansing Oil*».

Vuoi saperne di più?

SCOPRI QUI L'APPROFONDIMENTO

I 4 GOAL DELLA GIORNATA

POWER SLEEP
«Di notte uso i tappi per le orecchie e una maschera occhi, perché per anni ho dormito in aereo e ho imparato a creare una zona a zero stimoli. È una routine che adesso mi appartiene. Di recente, poi, mi sono abituata a dormire con una macchina che genera rumore bianco, la usano i miei figli, ma anche io non posso farne più a meno».

POWER MINDFULNESS
«Bisogna trovare la propria tecnica di meditazione. Medito da quando avevo diciotto anni, venti minuti circa, mattina e sera. Mi riporta con i piedi per terra e mi fa essere più centrata. Per chi volesse iniziare si può provare con delle app dedicate o con le meditazioni gratuite su YouTube. È un rimedio perfetto per calmarsi».

POWER FITNESS
«Credo che sia importante trovare gli esercizi che facciano al caso proprio e ripeterli con regolarità. Di recente ho iniziato a seguire il Tracy Anderson Method, sei mattine al giorno, e lo adoro. Kundalini yoga è un'altra disciplina che pratico da vent'anni e mi aiuta a sentirmi energizzata e bilanciata. Ho imparato che essere costante ripaga».

POWER DIET
«Seguo la regola 80/20: mangio l'80% di cibo sano e il 20% di quello che mi piace. Cerco di seguire un'alimentazione a base di frutta biologica e verdure a km 0. E quando riesco a farlo, sento un'esplosione di energia».

Può raccomandare un libro per migliorare lo stato di benessere?
«*Detox per guarire*, di Anthony William, ha trasformato la mia visione del cibo. Prima di leggerlo mi sentivo pesante e credevo fosse solo perché ero una mamma che lavorava tanto. Ora inizio la giornata con acqua e limone a temperatura ambiente, segue un succo di sedano e poi prendo uno smoothie detox a base di banana, mirtilli, erba d'orzo e alga spirulina: mi aiuta a liberarmi da tutti i metalli pesanti che entrano nel corpo e a introdurre tanti nutrienti. Da quando lo faccio, i livelli di energia, la digestione e la mia salute sono migliorati».

Cosa fa quando vuole disconnettersi?
«Prima di andare a dormire metto lo smartphone in modalità aereo. A volte la mattina riesco a fare *Kriya Yoga*, o meditazione trascendentale, o uso una app come Insight Timer per rilassarmi, oppure la sera, se faccio fatica ad addormentarmi, recito il mio mantra di meditazione finché non crollo».

Qual è il suo approccio al passare del tempo?
«È una parte inevitabile della vita. Mi concentro sull'essere la versione più sana di me stessa, con qualche concessione per nutrire lo spirito. Credo nel motto "Salute è ricchezza". Sentirsi al meglio e prendersi cura di mente, corpo e pelle è l'elemento chiave nel mio approccio al vivere e all'invecchiamento».

Courtesy of Miranda Kerr

visittuscany.com

Lasciarsi alle spalle la città, rifugiarsi tra antichi borghi e sapori senza tempo.

TOSCANA
RINASCIMENTO SENZA FINE

FSC Fondo per lo Sviluppo e la Coesione

Regione Toscana

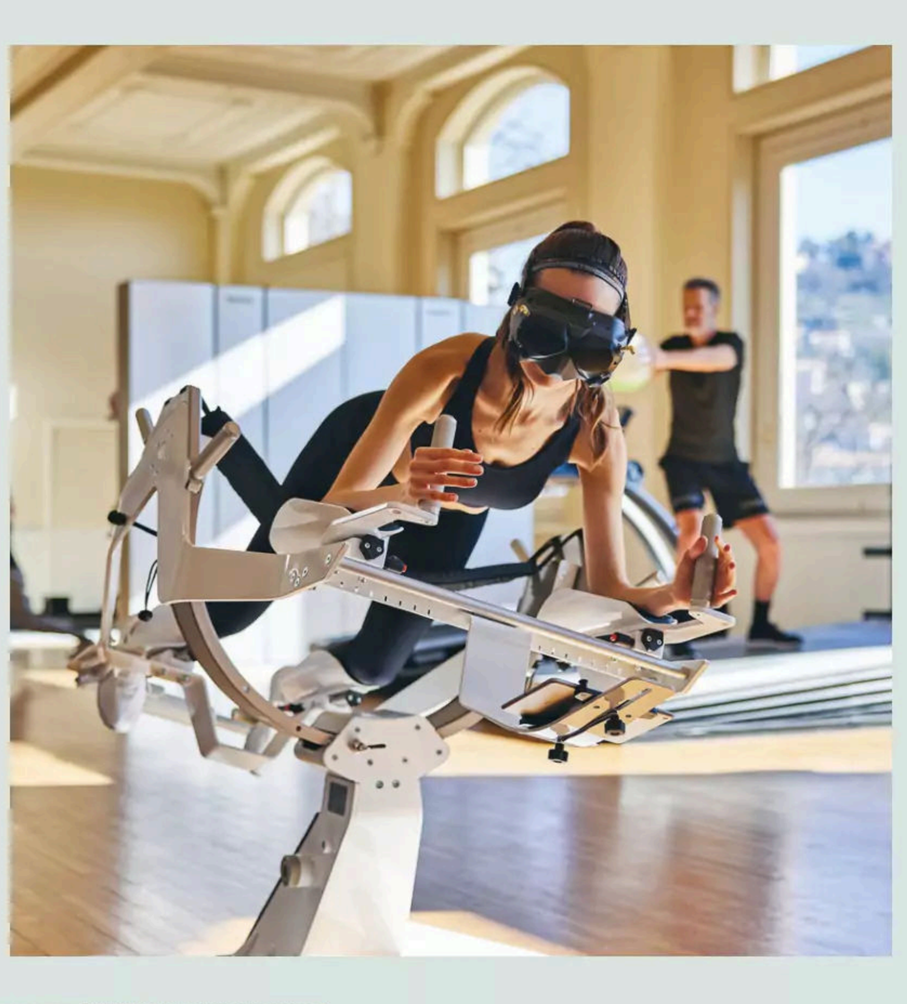
TOSCANA PROMOZIONE TURISTICA

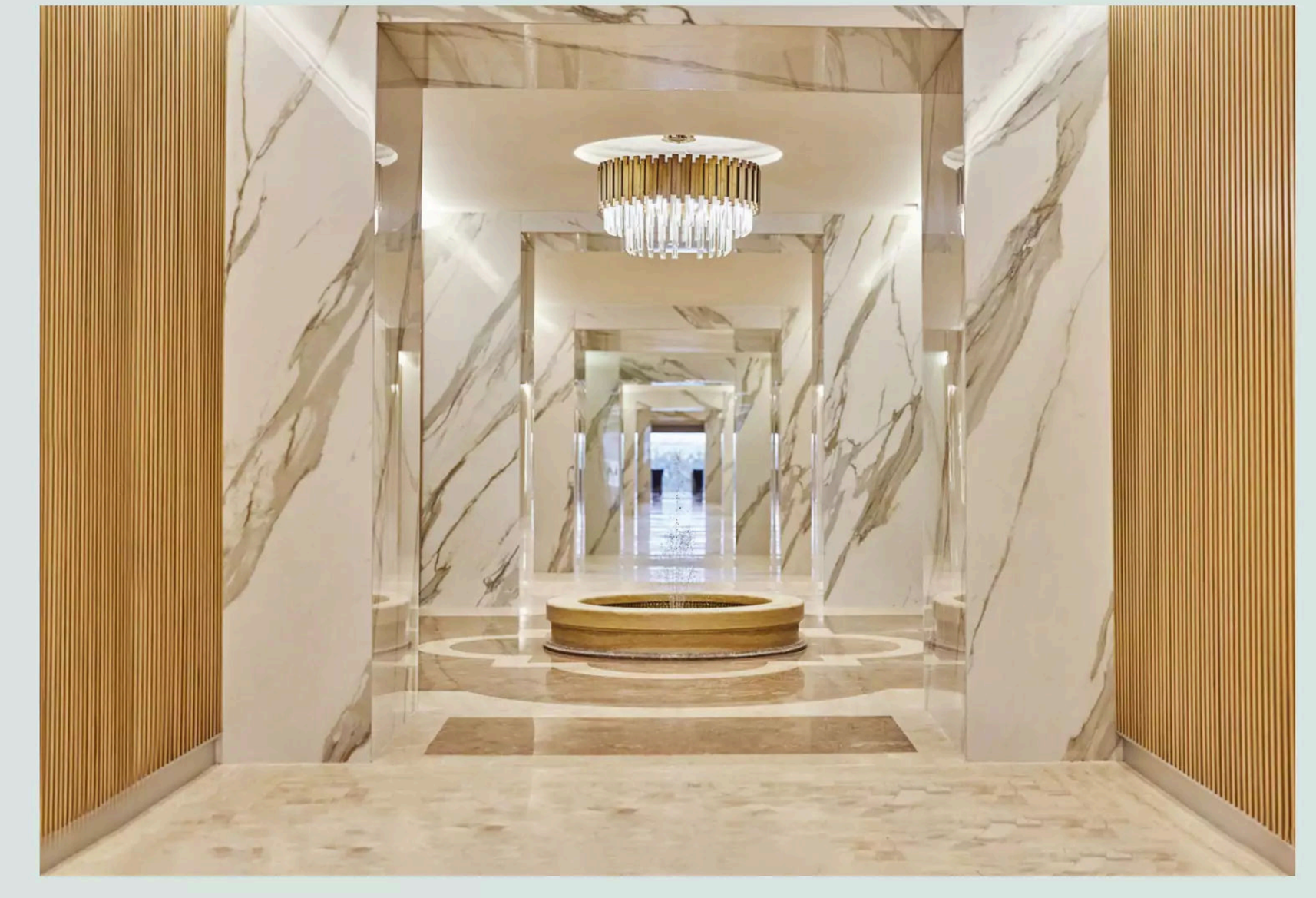
IL PALAZZO DEL BENESSERE

Prevenzione, rigenerazione, nutrizione ed equilibrio: sono alcuni dei pilastri di Palazzo Fiuggi, la nuova destinazione del benessere a 360°, che integra l'approccio scientifico della medicina personalizzata con le più antiche discipline olistiche. La famosa acqua curativa è un filo trasparente che scorre, lega e diventa sinergico con tutti i suoi programmi di remise en forme

Per tutti coloro che sono alla ricerca della location perfetta per ripristinare il delicato equilibrio fisico e mentale messo a dura prova negli ultimi mesi c'è una novità. Rinato dopo un sapiente restauro, Palazzo Fiuggi si propone di diventare un Wellness Medical Retreat leader a livello mondiale. Immerso in un contesto naturale mozzafiato e legato alla fama internazionale della destinazione termale Fiuggi, con la sua acqua celebrata fin dal XIV secolo per i poteri curativi (in particolare per la cura dei calcoli renali e il ripristino del sistema immunitario), Palazzo Fiuggi è destinato a diventare una delle oasi di benessere più autorevoli grazie a un concept medico che si avvale di un approccio scientifico applicato ai nuovi modelli di benessere basati sui principi della me-

Recentemente ristrutturato, Palazzo Fiuggi risale al 1913 ed è tutelato dal Ministero per i Beni e le Attività Culturali e per il Turismo. Lo stile contemporaneo della Medical Spa crea uno straordinario contrasto con l'imponenza del palazzo e dei suoi inimitabili dettagli Liberty, facendo colloquiare tra di loro le due anime di questo luogo del benessere unico. Il retreat si trova in provincia di Frosinone, ad appena 50 minuti in auto da Roma, ed è raggiungibile anche via treno.

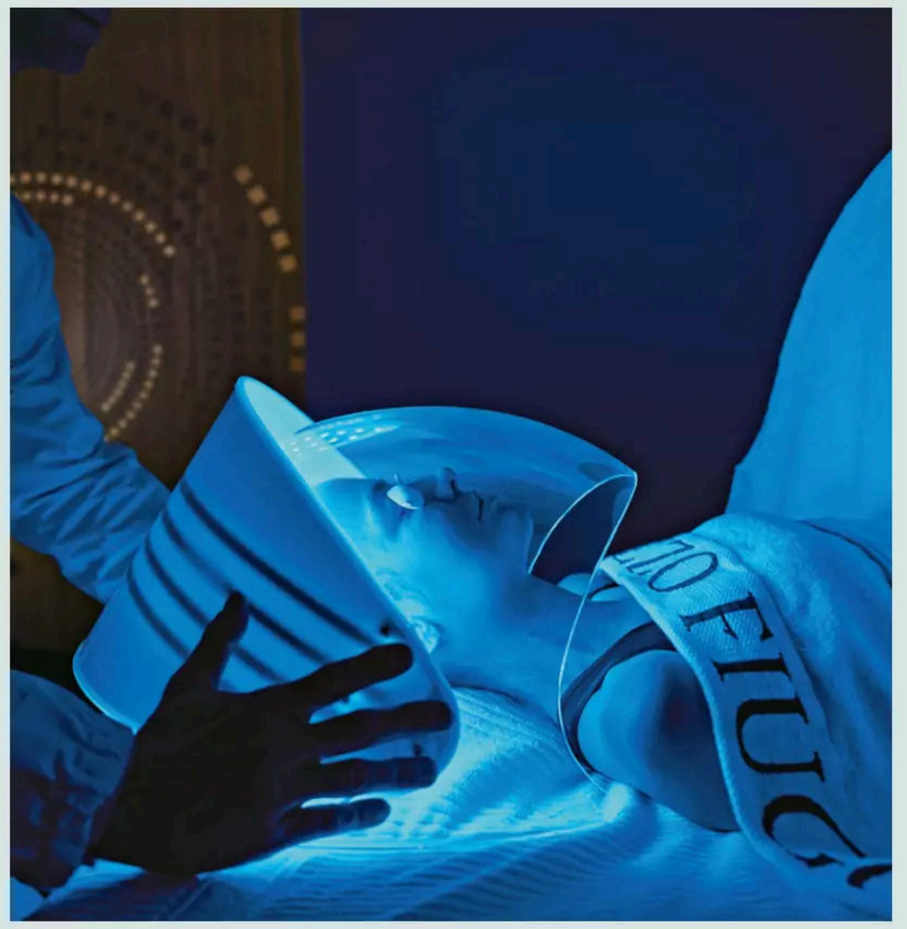




Nei suoi 6.000 mq di Spa, Palazzo Fiuggi conta tre aree (wellness, medical e beauty), un circuito idroterapico con percorso talassoterapico, le Terme romane (che godono di una vista unica sull'affascinante Città Vecchia), il Movement Lab, attrezzato con i macchinari dei concept gym più innovativi, 3 piscine di cui una interna collegata da un tunnel panoramico con quella esterna riscaldata.

Foto: © Tyson Sadlo

dicina personalizzata. Fondendo le più antiche discipline olistiche con i principi chiave della tradizione occidentale, le terapie proposte non si limitano al puro trattamento dei sintomi, ma hanno l'obiettivo di lavorare sull'inscindibile sistema corpo-mente-anima. Tra i punti di forza di Palazzo Fiuggi c'è la «food line» sviluppata dal tristellato Heinz Beck e dal Prof Della Morte Canosci (Direttore Medico Scientifico), che è molto più di una semplice dieta: combinando una bilanciata restrizione calorica a un mirato programma di movimento e all'integrazione di nutrienti specifici, vengono attivati percorsi molecolari che stimolano il ringiovanimento cellulare, evitando la spiacevole sensazione di fame e senza pregiudicare il piacere del palato. Palazzo Fiuggi vanta una selezione di attrezzature di ultima generazione sia in ambito medicale che estetico e propone una serie di programmi personalizzati per rispondere alle singole esigenze degli ospiti. Tra questi ci sono: «Complete Life Rewind», per ridurre il processo di invecchiamento, rigenerare e prevenire; «Optimal Weight», per incentivare una gestione del peso sostenibile e rendere consapevoli delle abitudini alimentari; «Deep Detox», per ridurre le tossine e i metalli pesanti nel corpo; e «Immuno Boost», per rafforzare il sistema immunitario e ridurre l'affaticamento.
www.palazzofiuggi.com/it



Sicuri (e felici) alla META

Raggiungere il «peak state» vuol dire possedere quello slancio che garantisce la riuscita in ogni campo. **TONY ROBBINS**, imprenditore e strategist, lo ha provato su se stesso e lo insegna agli altri. Prima alle folle dal vivo, ora ai suoi workshop online

di CHRIS LLOYD foto MARTIN SCHOELLER

Ci sono presidenti degli Stati Uniti che lo chiamano la notte prima di un processo per impeachment, come Bill Clinton. Ma anche Lady D, Leonardo DiCaprio, Madre Teresa, Nelson Mandela e una sfilza di atleti ai vertici del ranking mondiale hanno fatto ricorso alle sue doti di *strategist*, definizione che preferisce a quella di coach.

Imprenditore, autore di best seller come *Money - Master the Game*, filantropo, Tony Robbins ha guidato cinquanta milioni di persone a raggiungere i propri obiettivi. Tanto da perdere la voce. Tanto che Netflix gli ha dedicato un docufilm, *Tony Robbins - I Am Not Your Guru*, di Joe Berlinger, il cui titolo la dice lunga sul suo carisma. Travolgente oratore, impegnato in settanta business diversi con fatturati stellari, è una montagna d'uomo specializzata nel creare "peak state": stati d'animo in cui si riesce a superare le paure che separano dai propri obiettivi. Per raggiungere un'indipendenza finanziaria che, nella sua visione, va oltre il semplice denaro. Prima della pandemia viaggiava in 15 Paesi ogni anno, trovando folle ad attenderlo negli hotel sede dei suoi workshop. Lo scorso marzo ha tenuto il primo esperimento di mega workshop virtuale: *Unleash the Power Within* (a cui chi scrive era presente), quattro giorni non stop con cinquantamila partecipanti da 136 Paesi. Un bagno di energia e di gioia.

La pandemia è solo una delle crisi che sta attraversando il mondo. Quali sono le sfide che ha dovuto attraversare lei e che l'hanno fatta diventare la persona che è?

«Sono cresciuto povero, a volte non avevamo da mangiare. Avevo 11 anni quando, il giorno del Ringraziamento, qualcosa ha cambiato la mia vita per sempre. Un vicino arrivò con borse piene di cibo. In quel momento ho deciso che avrei avuto abbastanza successo da aiutare gli altri nel modo in cui lui aveva aiutato me».

Cosa ha fatto?

«A 17 anni guadagnavo 40 dollari a settimana come custode part-time. Con quei soldi ho fatto il miglior investimento su me stesso che potessi fare: partecipare a un seminario di tre ore con Jim Rohn (*autore e speaker motivazionale*, ndr) che mi ha fornito gli insegnamenti che hanno plasmato l'uomo che sono oggi».

La cosa più importante che ha scoperto?

«Per nutrire veramente il tuo spirito devi restituire, aiutare gli altri. Ogni giorno mi chiedo come posso trasformare in modo concreto le vite di altre persone. La sfida che ho iniziato con *Feeding America* sette anni fa ha portato 700 milioni di pasti a persone bisognose attraverso una rete di 200 charities».

"Diventare la parte migliore di noi stessi" è uno dei suoi mantra. Come si fa, di questi tempi?

«La paura è uno degli impedimenti principali. Il nostro cervello ha due milioni di anni ed è disegnato per farci sopravvivere, non per farci essere felici. Qual è la differenza tra paura e fiducia? Sono entrambe energie della nostra immaginazione, ma la paura corre verso lo scenario peggiore, la fiducia è immaginazione diretta verso uno scopo superiore».

Con le crisi arrivano le opportunità, un altro dei suoi mantra.

«Come ci sentiamo non ha nulla a che fare con la nostra condizione finanziaria, o con gli eventi che ci capitano: è

ALL INCLUSIVE
Tony Robbins, 61 anni, guru del successo personale, tiene oggi workshop virtuali. L'accesso Diamond per l'ultimo, a giugno, costava 1.295 $.

August/Contrasto

il significato che diamo a ciò che accade a determinare la qualità della nostra vita. E le emozioni che proviamo influenzano le azioni che compiamo».

Ha lavorato con persone che hanno grande successo in campi diversi: cosa li accomuna?

«Il momentum, lo slancio, di cui ho studiato la dinamica per tutta la vita. Senza slancio sai cosa dovresti fare ma non lo fai. Io aiuto le persone a crescere in gratitudine, gioia e giocosità, emozioni che fanno sentire vivi. E costruisco certezze su come ottenere risultati in anticipo, certezze nella mente e nel corpo: se "senti" il risultato, il tuo sistema ci crede e se ne impossessa. E quando agisci lo ottieni davvero».

In *I Am Not Your Guru* si vede quanto lei osi, nel lavoro con le persone. Cosa le da quella sicurezza?

«Ho letto centinaia di libri sul comportamento umano e ho 44 anni di esperienza diretta a cui affidarmi. Ho anche profonda fiducia nelle relazioni che sono in grado di costruire, sia nei faccia a faccia sia davanti a migliaia di persone in un'arena».

«Il nostro cervello è disegnato per farci sopravvivere, non per RENDERCI FELICI. Bisogna sostituire la paura con la fiducia»

Oggi il mondo è pieno di coach: perché lei è diverso?

«In realtà si tratta di due cose: risultati e relazioni. Quando ottieni risultati in molti vogliono imparare ad avere il tuo successo. Il mio lavoro con gli sportivi mi ha aiutato a raggiungere uomini d'affari e leader mondiali. Molti dei miei clienti vip dicono di scegliermi perché sto in trincea con loro e non mi limito a dare consigli: vivo quello che dico, ho relazioni pluridecennali con persone che sono diventate miei amici e gestisco settanta business di successo».

Cos'è per lei la ricchezza?

«Il denaro è solo uno strumento per raggiungere la libertà finanziaria. Ma non importa quanto le persone ti amino o quanti soldi hai, se hai successo e non sei appagato il tuo è un fallimento. La ricchezza è un fatto anche emotivo. Lo dico sempre nei miei corsi: non è raggiungere un obiettivo che ti rende felice, ma la persona che diventi nel perseguire quell'obiettivo».

Come supera i momenti di difficoltà?

«Sono i momenti più difficili che ci plasmano, il modo in cui reagiamo e agiamo. Quando mi hanno detto che avrei dovuto cancellare tutti i miei workshop sono andato in shock, poi sono entrato in una fase di lutto e di accettazione. Da lì è nata un'esperienza incredibile. Io e il mio team abbiamo costruito da zero un'esperienza interattiva virtuale a 360°. Da marzo 2020 a marzo 2021 più di un milione di persone ha partecipato a uno dei miei eventi virtuali. Ho ricordato a me stesso i miei insegnamenti: è irremovibile colui che non solo mantiene la vera pace mentale in un'incertezza senza precedenti, ma utilizza la paura che immobilizza altri».

Lei ha fede?

«La fede non si impara, è qualcosa con cui nasciamo, ci alimenta nei momenti di paura e incertezza. Fede è sapere che siamo più di qualsiasi cosa dovremo mai affrontare e che possiamo gestire qualunque cosa la vita ci presenti. È più potente di qualsiasi emozione, anche della paura. Non sta a noi decidere quale sia la stagione giusta o in quale situazione dovremmo trovarci. Il nostro compito è accogliere ciò che ci viene dato, con la convinzione che la vita accade per noi, non a noi».

Come alimenta la fiducia delle persone?

«Essendo emotivamente in forma e aumentando la forza interiore, un fallimento non significa che devi smettere di provare... L'ultimo anno è stato un periodo difficile e doloroso. Ma se guardi bene, ci troverai alcuni punti luminosi. Abbiamo avuto più tempo per noi stessi, per la famiglia, per apprendere nuove abilità. E il prossimo passo da fare è cercare modi per condividere le nostre capacità».

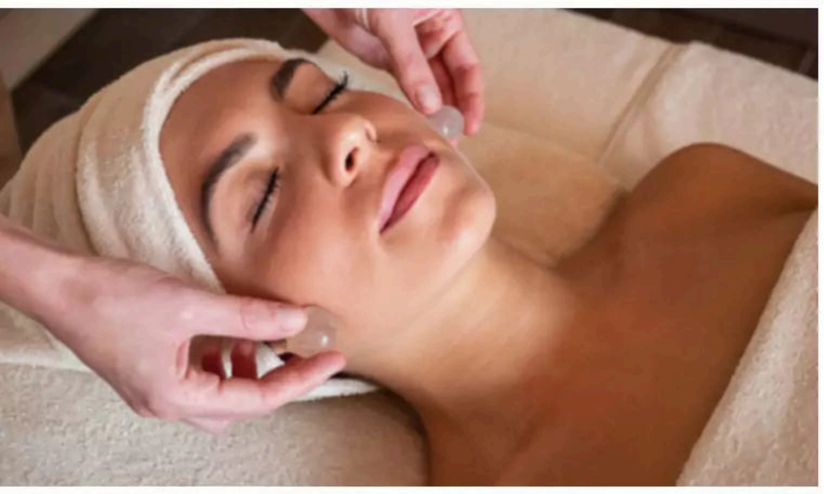
MA QUANTI SIETE?

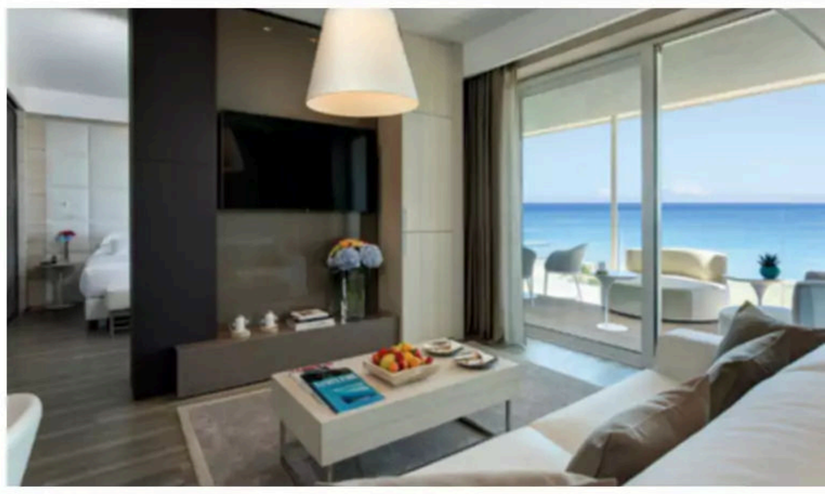
Il docufilm *I Am Not Your Guru* (su Netflix) segue il dietro le quinte dell'evento che Tony Robbins teneva in Florida motivando migliaia di persone. In un anno, i suoi eventi online ne hanno coinvolte 1 milione.

Netflix

ALMAR
JESOLO

FIVE STAR RESORT & SPA





Direttamente sulla spiaggia di Jesolo Lido, a due passi da Venezia, sorge **Almar Jesolo Resort & Spa**, moderno 5 stelle fronte mare, dal design Made in Italy: location perfetta per regalarti un'esperienza di benessere esclusiva.

195 camere e Suites, tutte con ampia loggia privata per godersi il relax in totale privacy, eclettiche proposte gourmet nelle 4 location gastronomiche, soggiorni relax e pacchetti benessere, il tutto nel pieno rispetto delle più rigorose norme sanitarie anti-Covid.

La filosofia dei trattamenti e dei percorsi di **Almablu Wellness & Spa**, basata sul sapere della Medicina Cinese Tradizionale, unisce al concetto di bellezza proprio della cultura Occidentale un'armonica esperienza di benessere: due anime volte a garantirti il **raggiungimento e mantenimento del tuo equilibrio interiore ed esteriore**. Grazie a un complesso di massaggi e percorsi personalizzati le mani esperte delle nostre terapiste sapranno liberare il tuo Qi - fonte di vitalità che scorre lungo il corpo. Stress, tensioni e stanchezza lasceranno il posto ad una nuova armonia rigenerando le tue energie.

I 2**.000 mq.** di Almablu offrono **5 saune**, dalla finlandese alla mediterranea e soft-sauna, una stanza del ghiaccio, **3 bagni di vapore**, un "Water Paradise", docce emozionali, 2 aree relax, **9 cabine private per trattamenti**, un'elegante area fronte mare dedicata a 3 differenti percorsi di idromassaggio e molto altro. Attraversando il tunnel in vetro è possibile accedere direttamente alla **piscina esterna lunga 70 metri**, parzialmente coperta e **riscaldata a 3 diverse temperature.**

MEMBER OF HEALING HOTELS OF THE WORLD

Almar Jesolo Resort & Spa - Via Dante Alighieri 106 - Lido di Jesolo, Venezia

T. +39 0421 388119 | booking@almarjesolo.com | almarjesolo.com

L.V.X. Preferred HOTELS & RESORTS

TUFFO NEL VERDE
Tra gli effetti del **Forest Bathing**, ovvero l'immergersi negli elementi naturali, c'è il miglioramento del sistema immunitario.

FINALMENTE FUORI

I nuovi modi di tenersi in forma uniscono i benefici psicofisici che offre la **NATURA** alla performance sportiva per regalare un'esperienza di ascolto di sé a 360°

di ALICE ROSATI

Getty Images

ASANA E ASCESA
In estate lo yoga si trasferisce nei parchi, e anche quest'anno per la Giornata Internazionale dello Yoga, il 21 giugno, come da ormai sette anni, lo **Yoga Festival** ha organizzato la pratica sul prato verde della grande Arena Civica di Milano. Nella foto a destra, l'arrampicata sportiva in falesia, attività ludica per godersi il mare da un'altra prospettiva.

Disconnettere per riconnettere. Potrebbe sembrare un paradosso, eppure praticare attività outdoor, lontani dall'ambiente urbano e immersi in quello naturale, è un modo potente per entrare in sintonia con se stessi. Il workout nel verde ha un effetto positivo sul benessere psicofisico e, dopo mesi di distanziamento, è anche l'occasione per costruire community forti e appassionate, per condividere uno stile di vita attivo e la voglia di cambiamento.

Movimenti tribali

Gestualità e rituali ancestrali amplificano la connessione con la natura. Per questo Vanessa Villa, campionessa e maestra di karate e insegnante di yoga, ha creato *FightGently*, un metodo che unisce yoga, arti marziali, pilates e movimenti tribali per diventare guerriere gentili anche nella vita. «È un allenamento che forgia il corpo e la mente, ogni lezione è un viaggio sempre diverso: si comincia con un rituale, per esempio l'ascolto dei suoni circostanti o la percezione degli odori, e si prosegue con un riscaldamento che serve per introdurre posizioni dall'intensità crescente», spiega Vanessa, che tiene corsi on demand online e organizza anche workshop dal vivo per chi desidera unirsi alla sua community. «*FightGently* è un'esperienza multisensoriale in cui ogni vibrazione del corpo ne genera un'altra più sottile e profonda. Lo yoga rende più flessibili e ammorbidisce la mente, le arti marziali danno forza, plasticità e attraverso tecniche di autodifesa aumentano la sicurezza in se stessi, il pilates scolpisce e allena la disciplina interiore, i movimenti tribali sono pura evasione ed espressività, e trasportano verso uno spazio primordiale libero dal giudizio».

Bike & hike

Praticare sport all'aperto è un invito ad allargare i propri orizzonti esperienziali, a testare i propri limiti e a trovare nuove ispirazioni. Sono sempre più forti e attive le community al femminile formate da donne che condividono la loro passione per il mondo outdoor e che sono aperte a nuove sfide. Ad esempio, la *100% Women Peak Challenge*, iniziativa organizzata da Svizzera Turismo, in collaborazione con il Club alpino svizzero, l'Associazione svizzera delle guide alpine e Mammut. Un progetto pensato per portare cordate formate da solo donne

sulle 48 vette della Svizzera che superano i 4 mila metri di altezza. L'idea è quella di raggiungerle tutte entro l'8 settembre, assaporando la conquista della libertà lontano dai sentieri battuti. Ci vuole coraggio, ma soprattutto capacità tecniche, preparazione fisica e attrezzatura adeguata. In montagna, però, non ci si può improvvisare, per questo chi ha poca esperienza si può rivolgere alla *Mammut Alpine School* che organizza corsi di formazione e accompagna in vetta in tutta sicurezza.

Il *light trekking*, ovvero l'escursionismo dal ritmo lento per assaporare il percorso e non solo la meta, è adatto a tutti. Per chi, invece, è alla ricerca di esperienze originali, a Bormio, in Alta Valtellina, c'è la possibilità di provare l'*husky trekkin*g, la versione estiva dello *sled-dog*: con un'imbragatura collegata al guinzaglio di husky addestrati ci si gode la passeggiata trainati da una guida d'eccezione. Mentre il comprensorio Alpe Lusia, in Trentino, propone il percorso natura dove praticare *barefooting*, la camminata a piedi nudi pensata per potenziare l'esperienza tattile con la natura circostante. *Bike & Hike* è la combinazione promossa da Livigno: accompagnati dalle guide alpine si parte dal centro con la bici elettrica e si raggiungono i sentieri di accesso alle vette più significative, per poi proseguire a piedi.

L'*e-bike*, infatti, è un modo ecologico, silenzioso e salutare di vivere la natura. La versione e-mountain bike è perfetta per mettere d'accordo tutta la famiglia e per alleviare la fatica della salita sui sentieri: quando i muscoli bruciano e il fiato si fa corto, basta aumentare la potenza del motore per ridurre al minimo lo sforzo. L'importante è controllare sempre la carica della batteria e scegliere percorsi adeguati al proprio livello, perché specialmente sugli sterrati la parte più difficile è la discesa. «Quando la bici è progettata esattamente per i propri bisogni, fa appassionare ancora di più a questo sport. Per i percorsi di *bike trail*, consiglio di provare una bici elettrica biammortizzata, perfetta per i sentieri più tecnici e per i fuoristrada, mentre per le passeggiate in montagna più tranquille o per le gite in natura, suggerisco un'e-bike *front*, ovvero con solo la sospensione frontale che unisce la comodità dei modelli elettrici all'affidabilità delle mountain bike», dice Ilaria Zampino, atleta MTB, Ambassador Liv, brand specializzato in biciclette per donne, e fondatrice della scuola *Up&Down Freeride*.

Arrampicata vista mare

Il *climbing* non è solo uno sport, ma anche un modo per vincere le paure e superare i propri limiti attraverso una nuova prospettiva che da quella piana porta a una dimensione verticale. «Ogni via d'arrampicata è come una danza, in cui si eseguono movimenti sempre diversi.

CAMMINA CHE TI PASSA
I bagni nella natura, passeggiando e apprezzando paesaggi e odori, sono senza dubbio un toccasana per la mente, con effetti anti-stress, anti-ansia, talvolta anti-depressione.

SKECHERS

Arch Fit™

SUPPORTO DELL'ARCO PLANTARE APPROVATO DAI PODOLOGI*

L'ULTIMA FRONTIERA DEL COMFORT

CARATTERISTICHE E VANTAGGI

- FORMA PROGETTATA DAI PODOLOGI*
- COMODO SUPPORTO DELL'ARCO PLANTARE
- LA FORMA DELLA SOLETTA E' STATA PROGETTATA SULLA BASE DI DATI RACCOLTI PER OLTRE 20 ANNI
- LAVABILI IN LAVATRICE

* PODOLOGI STATUNITENSI

IT.SKECHERS.COM

BROOKE BURKE

ALLENARE L'EQUILIBRIO

I nuovi sport acquatici, come **Sup Yoga**, uniscono i benefici dello Stand Up Paddle, tavola da surf grande che migliora la capacità di equilibrio, con le asana. *Foto a destra*, recenti studi hanno dimostrato che lo sforzo fisico con una e-bike è pressoché lo stesso di andare su una bicicletta.

La differente morfologia delle rocce rende il percorso vario: è una sensazione mentale e tattile che si può percepire solo provando», dice Stefano Perrone, guida alpina. «Più la parete è verticale e gli appigli sono limitati, più la difficoltà aumenta. Potrebbe sembrare uno sport estremo, ma in realtà non lo è. Si inizia su una falesia, già attrezzata e codificata, e dove si è sempre assicurati con la corda dall'alto. Quando si arrampica entrano in gioco tre componenti: mentale, tecnica e fisica, tutte inscindibili per migliorarsi». Si è soliti associare l'arrampicata ai luoghi alpini, eppure per Stefano, che ha scalato dalle Alpi al Cerro Torre in Patagonia, scalare significa anche arrampicare su rocce a strapiombo sul mare per godersi la vista da un'altra prospettiva. «Finale Ligure, Cala Luna in Sardegna, San Vito Lo Capo in Sicilia, Positano in Costiera amalfitana e Lido di Camaiore in Toscana sono posti spettacolari e adatti anche ai principianti, con falesie accessibili direttamente dalla spiaggia». E per chi vuole provare un allenamento esplosivo che aumenta la forza c'è il *bouldering*, ovvero l'arrampicata senza corde su rocce più basse, naturali o artificiali. «È la versione più libera di questo sport, perché sei solo tu, con le tue scarpette e un materassino a terra che ti salva dagli urti».

Surf fitness

Per chi il mare lo vuole sentire sulla pelle e non solo guardare dall'alto, il surf permette di scivolare sulle onde sfidando se stessi. «Il surf insegna a essere sempre pronti per affrontare le variabili della natura. È uno sport completo, in cui vengono sollecitate soprattutto spalle e braccia durante la remata, e che richiede molta forza», dice Davide Lopez, titolare di *The Pier Surf School* a Forte dei Marmi. «Da quest'anno, proponiamo il surf abbinato allo yoga per migliorare consapevolezza e concentrazione, e il *surfskate*, un training che consente di eseguire curve, rotazioni e movimenti fluidi come quelli richiesti sulla tavola da surf. Stiamo costruendo due rampe in vetroresina sulla spiaggia per trasformare il surfskate nell'attrattiva dell'estate». Per chi vuole provare l'esperienza del surf sempre all'aria aperta, ma con i piedi all'asciutto, c'è la tavola su cui praticare *surf fitness*, un metodo di allenamento che imita la stessa instabilità del surf per potenziare l'equilibrio e rafforzare la muscolatura del core, composta da torace, petto, addome, schiena e bacino. Il workout prevede movimenti che si ispirano allo yoga ed esercizi funzionali alla preparazione muscolare (info su *fitsurf.it*).

Getty Images

Leocrema

Amati nella tua pelle

48h IDRATAZIONE INTENSA

Leocrema ha creato per te le Creme Corpo
con nuova formula che idrata fino a 48 ore.
Perché tu possa stare bene nella tua pelle
in ogni momento, ancora di più.

Scopri il progetto

LEOCREMA PER LE DONNE

insieme a **PIANO C**
a sostegno del **talento**
e dell'**occupazione femminile**

Personal TRAINER

Gadget, abbigliamento e accessori per allenarsi in casa e all'aperto. Qualunque sia la vostra passione, l'importante è **MUOVERSI** (anche con stile)

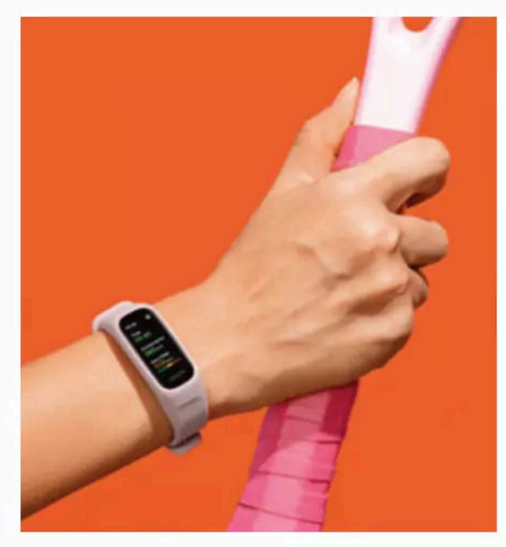
di FRANCESCA CIBRARIO e PAOLA SALTARI

IN SELLA
Il bike computer GPS **Garmin Edge 1030 Plus** (€ 599,99), con cartografia di Europa, Africa e Nord America integrata, offre indicazioni precise, anche lungo percorsi fatti per la prima volta. Mostra lo sviluppo altimetrico di ogni salita, fornisce piani di allenamento, registra dati di VO2 Max post pedalata e stima del tempo di recupero. (*www.garmin.com/IT-it*)

ALL-IN-ONE
Massima varietà e minimo ingombro in casa: **Technogym Bench** (€ 1.290) è una panca di design per l'allenamento funzionale e della forza. Le oltre 200 opzioni di esercizio permettono di combinare attività con pesi, fasce elastiche, manubri, knuckles. La all-in-one station include l'accesso a una library di videoallenamenti guidati. (*www.technogym.com/it*)

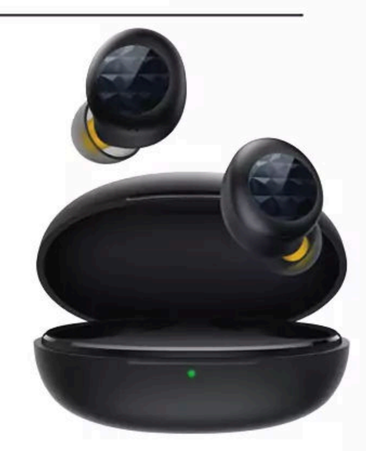
MAI FERMI
117 modalità di esercizio e 6 sensori che offrono i parametri chiave per la salute: frequenza cardiaca, ossigeno nel sangue e dati ambientali, come la pressione dell'aria. Lo smartwatch **Xiaomi Mi Watch** (€ 129,99) con GPS integrato, in due ore di ricarica assicura una durata della batteria di 16 giorni. (*www.mi.com/it*)

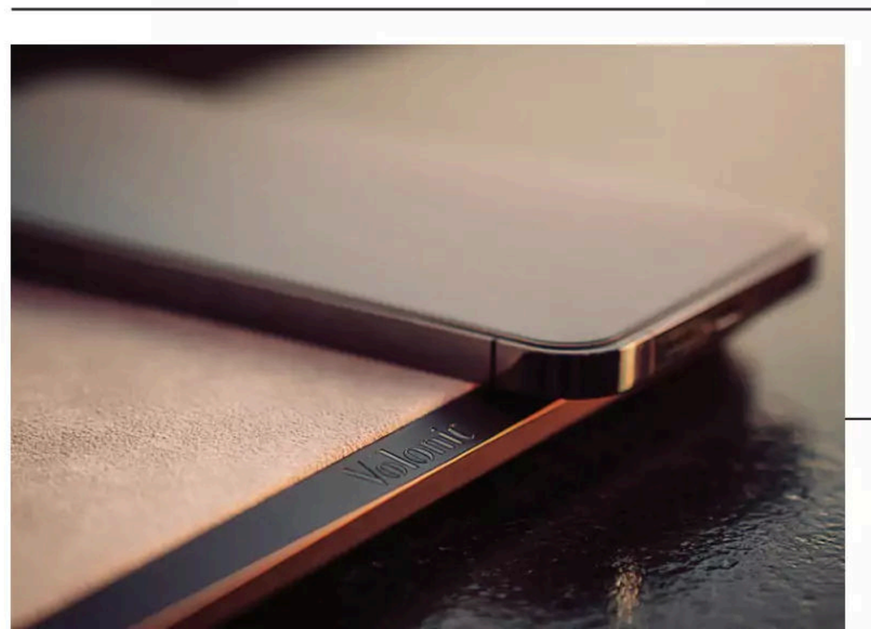
BACK TO GYM
In palestra? «Sì, con rientro graduale e focus su cuore, muscoli, mente», dice Ilario Volpe, trainer di **Virgin Active**. Così le 36 palestre del circuito propongono due settimane con 14 allenamenti che includono Full body, Functional e yoga, anche in mix&match. (*www.virginactive.it*)



GENTE DI POLSO
La fascia **OPPO Band Sport** (€ 49,90) è dotata di cardiofrequenzimetro e diverse funzionalità, come il monitoraggio della saturazione dell'ossigeno nel sangue (SpO2), 12 modalità di allenamento e un display full-color AMOLED da 1,1 pollici e 40 quadranti. (*www.oppo.com/it*)

PIÙ LIGHT
Blue o Black? Sono disponibili in due colori le nuove **realme Buds Q2** (€ 29,99), hanno un design ergonomico e leggero che le rende confortevoli da indossare, anche durante le sessioni di corsa o di yoga. Si possono ascoltare 400 canzoni o guardare 10 film con una sola carica. (*www.realme.com/it*)





ANTISTRESS
Elegante, versatile e ci libera dall'ansia da autonomia: **Volonic Valet 3** è la prima soluzione di ricarica free-wireless personalizzabile (su *volonic.com*, prezzo su richiesta). E poi è chic e soft touch, grazie all'utilizzo del materiale di lusso made in Italy, **Alcantara**, che, essendo certificato «carbon neutral», fa bene anche all'ambiente. (*www.alcantara.com/it*)

SENZA FATICA

Sono pensate per offrire massimo supporto all'arco plantare le sneakers *Arch Fit Comfy Wave* di **Skechers** (€ 84,95): l'intersuola ammortizzata non è solo confortevole ma anche pratica grazie alla soletta rimovibile. La tomaia è in tessuto. (*www.it.skechers.com*)

AMERICAN STYLE

Motivo tie-dye sui toni del rosa per il top della linea *Activewear* di **Guess** (€ 59,90): in microfibra stretch, ha uno scollo profondo sulla schiena, caratterizzato da un gioco di spalline incrociate per garantire un migliore sostegno. (*www.guess.eu*)

OLTRE LA PALESTRA

Per fare jogging o anche semplicemente una passeggiata, i pantaloni **U&B Twinset** (€ 98) sono realizzati in raso tecnico, hanno l'elastico in vita, sottolineata dalla coulisse fluo, i bordi in maglia e due ampie tasche laterali. (*www.twinset.com/it*)

SOLE NON TI TEMO

Ultra stretch e morbidi sulla pelle, i leggings *AIRism Soft* di **Uniqlo** (€ 24,90) sono dotati di una tecnologia che protegge contro i raggi UV. In corrispondenza del punto vita il tessuto è più pesante per modellare e sostenere delicatamente l'addome. Sono disponibili in vari colori. (*www.uniqlo.com*)

PUNTARE IN ALTO

Un mix di rete, pelle laminata e stampa rettile per le sneakers total white firmate **Igi & Co**. Una rivisitazione in chiave street delle classiche scarpe da ginnastica, con la particolarità della zeppa in gomma. (*www.igieco.it*)

TRIDIMENSIONALI

La scarpa per runner **adidas 4DFWD** (€ 200) combina l'ultima tecnologia ad alte prestazioni con stampa 3D basata su anni di dati rilevati sugli atleti e la tecnologia Digital Light Synthesis di Carbon. Ha un'intersuola in lattice che agevola la spinta in avanti a ogni passo. (*www.adidas.it*)

NEL NOME DEL BENESSERE

Nasce dalla collaborazione con il professionista del Prana Carlo Intiso la tecnologia (brevettata) **Freddy Energy**, che prevede il posizionamento di semisfere in alluminio lungo la linea di determinati meridiani del corpo per attivare una specifica mappa energetica, che stimola sensazioni di leggerezza ed equilibrio. Il progetto prevede un total look: dal top (€ 29,90) ai leggings (da € 49,90), dalle scarpe ultra leggere (€ 59,90) alla fascia da polso (€ 9,90), e presto si estenderà anche alle T-shirt. (*www.freddy.com*)

A SETTEMBRE
I Mondiali Juniores si terranno in Messico, dove il Padel è stato creato.

VANITY Azione

PASSIONE PADEL

La febbre per questo sport cresce a ritmo frenetico. Cosa lo rende tanto speciale? La campionessa **SARA D'AMBROGIO** ce ne racconta le virtù, tra fitness e divertimento. E mentre gioca il campionato italiano, apre la sua Accademia

di SILVIA PAOLI

Nel primo trimestre del 2021, le richieste per i campi da Padel sono state 1 milione, secondo i dati raccolti da Prenota un Campo, leader nel settore prenotazioni. Questo sport di derivazione tennistica vive un boom in tutta Italia. I motivi di un successo tanto fenomenale (+34% di campi rispetto a fine 2020) li chiediamo a Sara D'Ambrogio, campionessa italiana 2017, allenatrice della squadra Juniores femminile dell'Italia (a settembre ai Mondiali in Messico) e che a luglio aprirà la sua Accademia presso il Club Sport Padel Life di Carpenedolo, Brescia.

«Le ragioni di questa mania, dal punto di vista amatoriale, sono semplici: bastano 3/4 lezioni per poter fare una partita. Per "buttare la palla" di là, diciamo. Cosa che, ad esempio, non accade con il tennis. Per ottenere lo stesso risultato, ci vuole almeno un anno. Qui ti diverti da subito e questo conta per motivarti e continuare. Ma c'è anche la componente di socializzazione che è fortissima: intanto si gioca in squadra (due contro due). E poi, a fine partita, si può continuare la serata insieme». A livello di fitness, «fare avanti e indietro allena il fiato e le gambe, il carico sulle ginocchia è intenso. A livello agonistico, la preparazione si fa più completa, con specifici allenamenti su braccia, gambe, spostamenti, reattività». Quella di Sara D'Ambrogio è la prima accademia made in Italy, le altre sono con maestri stranieri, in particolare argentini (lo sport è nato in Messico ed è molto praticato in Sud America). È anche la prima guidata da una donna che ha conquistato sul campo la fiducia e la stima di allievi e giocatori che le scrivono decine di messaggi sui social in cerca di consigli. «Non è stato facile, ma adesso mi rispettano e anzi mi chiedono segreti sui colpi. Rispondo a tutti, anche se sta diventando una sfida».

Le sue, di sfide, le ha vinte anche con l'allenamento mentale che considera cruciale. «Sono una giocatrice che usa molto la testa, e sono seguita come mental coach da Paola Paggi (*ex campionessa mondiale di pallavolo*, ndr). Questo aspetto sarà importante anche nell'accademia». Il suo format prevede 3 giorni al mese in sua presenza, allenamenti monitorati a distanza con videocamere, videochiamate con gli istruttori. Un modello snello e adatto ai tempi. E anche a essere replicato, chissà, magari in altre città.

SUPER COACH
Sara D'Ambrogio è ct della Nazionale femminile Juniores di Padel.

LA VITA IN PUGNO

Riconquistare forma e autostima con il Krav Maga, il sistema di difesa personale israeliano. A Milano **GABRIELLE FELLUS** ha creato un suo metodo, destinato alle vittime di aggressione. Per superare l'apatia o controllare la rabbia

«Allenarsi a difendersi fisicamente vuol dire prima di tutto allenarsi a difendersi mentalmente, non solo da attacchi per strada, ma anche da quelli verbali, in casa, sul posto di lavoro. Perché difendersi è prima di tutto prevenire, affinare le capacità di leggere le situazioni e valutare il grado di rischio reale, per riconquistare il proprio spazio di sicurezza». L'esperienza di Gabrielle Fellus è davvero unica. Prima donna in Italia a raggiungere il grado Expert di Krav Maga, il sistema di difesa personale messo a punto da un ufficiale israeliano e considerato il migliore al mondo, Gabrielle ha insegnato a carabinieri, agenti di polizia, anche dell'anti-terrorismo. Si è preparata nel deserto, chiusa in stanze di 2 metri per 2, confrontandosi con compagni di corso uomini (che ha "colpito" duro diverse volte, prima di imparare a controllare l'aggressività). Oggi, oltre al classico Krav Maga, insegna nel suo centro di Milano, in largo Settimio Severo 3, un metodo proprio (*I Respect*) rivolto a donne, bambini e ragazzi, che vogliono imparare a difendersi o uscire dall'insicurezza provocata da un'aggressione subita. È un allenamento in cui le tecniche fisiche (calci, pugni) non possono essere disgiunte da quelle mentali, perché il fine ultimo è la riaquisizione di un'autostima che è stata annullata da un evento, sepolto nell'inconscio, ma ancora visibile nella postura da vittima. «Con l'allenamento mentale e poi fisico», dice Fellus, «si impara dapprima a sferrare colpi contro un nemico "indefinito". Ma questi esercizi aiutano ad aprire la scatola nera che ognuno ha nella propria vita, che contiene un trauma passato. Aprirla vuol dire portarlo alla coscienza. Da lì in avanti, l'attacco trova un bersaglio, il corpo e la mente si riconnettono. Il mezzo? È la voce, il fatto di dirlo, di urlarlo». Il percorso è breve, 8/10 lezioni (*www.gabriellefellus.it*), perché l'obiettivo è «rendere la persona autonoma». Prossima sfida? Educare l'aggressore, insegnare a lui il rispetto. «Gli uomini devono frenare l'aggressività. Il mio metodo ha un'etica che impone di non attaccare mai, se non si è attaccati. Si può imparare a contenere la rabbia, come l'ho imparato io. E lo posso insegnare a tutti».

PROVACI
Gabrielle Fellus è livello Expert di Krav Maga, il più alto della disciplina.

DA CINEMA
L'attrice Gal Gadot si è allenata col Krav Maga per *Wonder Woman*.

Kuikma/Decathlon, @gal_gadot/Instagram, D.R.

CARTA, PENNA E CUSCINO

Lo scorso marzo è uscito il libro di Gabrielle Fellus, *La palestra dell'autostima. Sette passi per conquistare il rispetto che meriti*. (Sonzogno), in cui l'autrice elenca le aree di lavoro del suo metodo e come realizzarle, anche da soli, con esercizi pratici e riflessioni da appuntare su un quaderno: si parte dal prendere consapevolezza di chi sono gli attori della propria vita e anche delle proprie, eventuali, responsabilità, per passare alla definizione del proprio spazio di sicurezza (chi può stare dentro? Chi deve essere tenuto lontano?), fino all'utilizzo della voce e del linguaggio corporeo per rispondere e farsi rispettare. Aggressività repressa? Leggete il capitolo *La rabbia e il controllo* e preparate i cuscini da «picchiare».

Al ritmo

GIOCHI D'ACQUA

Water Geomaids, l'ultimo lavoro del pluripremiato fotografo d'arte aereo, Brad Walls, ritrae un team di atlete di nuoto sincronizzato di Sydney, nella creazione di figure e pattern disegnati prima su carta e poi coreografati dalla loro coach KatrinaAnn Hadi. Il risultato sono figure geometriche e simmetriche di precisione.
Per info: bradscanvas.com, @bradscanvas

del sole

Creare le fotoprotezioni dai raggi è un esercizio complesso. Le formule devono essere facili, piacevoli da spalmare e contenere filtri efficaci, innocui e sicuri per l'organismo. Ma gli spf e i prodotti **DEVONO RISPETTARE L'AMBIENTE** e in particolare l'ecosistema marino. Il punto sulle ultime **SOLUZIONI COSMETICHE**

di
ANNA CAPELLI

foto
BRAD WALLS

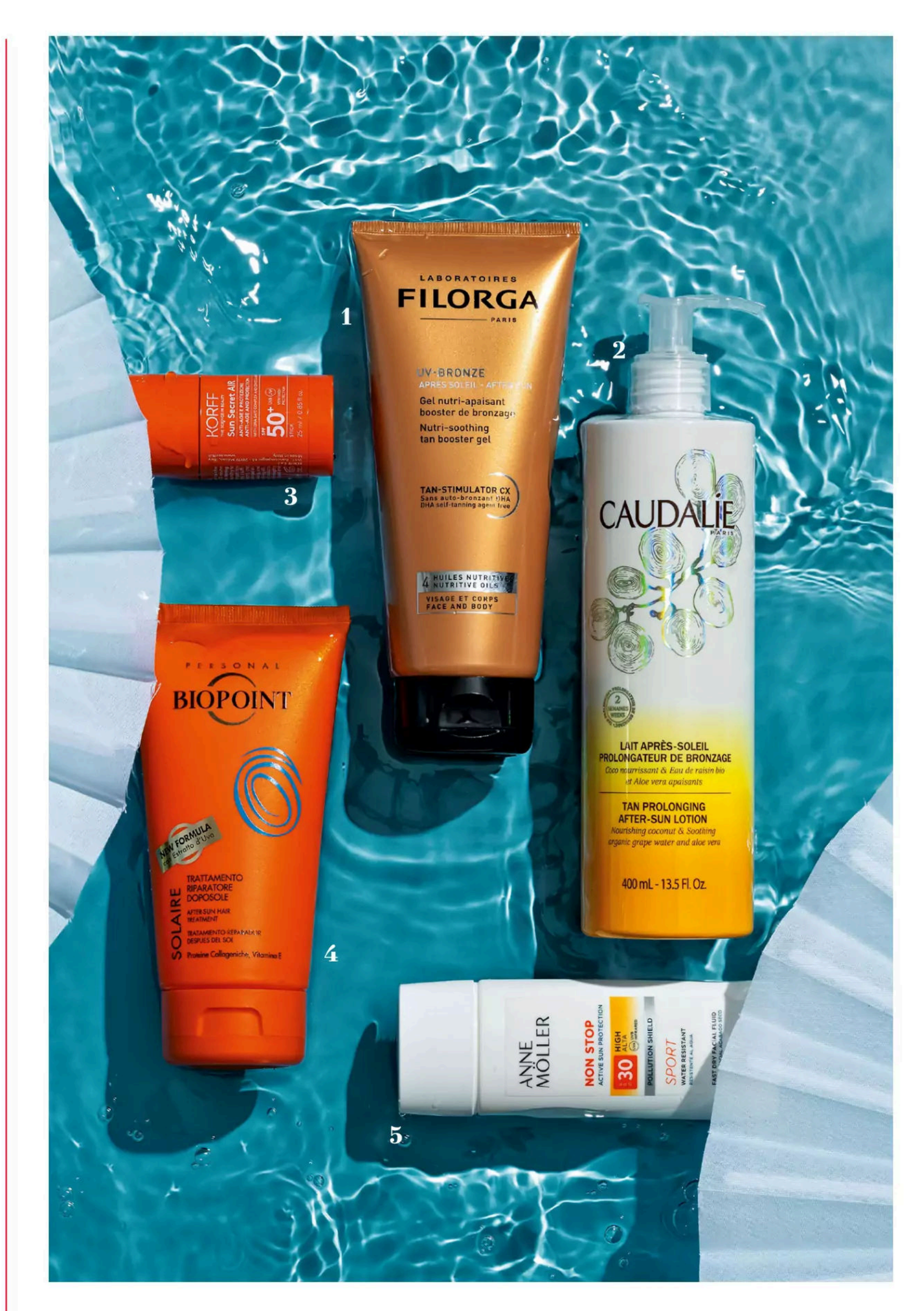
Sarà la pandemia, sarà che le nuove generazioni sono particolarmente sensibili alla sostenibilità dei prodotti che usano, sarà che ormai abbiamo tutti capito che c'è un unico filo, che lega la nostra sopravvivenza a quella della natura. Sta di fatto che molto si sta muovendo nel mondo cosmetico rispetto alla tutela dell'ambiente, in particolar modo per quanto riguarda i solari. Prodotti che sono sempre stati il fiore all'occhiello della ricerca cosmetologica, per più ragioni: «Devono proteggere dai raggi solari, ma essere innocui per la pelle. E come se non bastasse, devono essere piacevoli da applicare, avere una texture fresca, morbida, facile da spalmare e rapida da assorbire. Entra infatti in gioco una questione di compliance, cioè di gradevolezza della formula, che ne influenza l'uso», spiega Corinna Rigoni, presidente delle Donne Dermatologhe Italia.
In pratica, più il prodotto ci piace, più facilmente lo useremo e lo riapplicheremo nel corso della giornata, massimizzandone l'efficacia schermante. Ma creare una fotoprotezione molto fluida e leggera è difficilissimo, perché i filtri sono per antonomasia formati da macromolecole, in modo che rimangano sulla superficie cutanea, e perciò rendono spesso la formula più densa o difficile da stendere.
A questo punto nel rompicapo della costruzione del prodotto interviene un altro elemento, che complica le cose all'ennesima potenza. Da qualche anno si è scoperto infatti che alcuni filtri solari avvelenano i microrganismi che vivono in simbiosi con la barriera corallina e ne rappresentano il nutrimento. La morte di queste alghe pigmentate provoca lo sbiancamento dei coralli, che rapidamente soccombono.
Si ingenera così una cascata di effetti negativi, dato che proprio

PREPARARE, PROTEGGERE E RIPARARE

1. Un olio biodegradabile, con 4 filtri organici fotostabili e un complesso antiossidante riparatore: *Huile Seche Spf 50+* di **SVR Sun Secure** (€ 24), dal finish setoso, ideale per viso, corpo e capelli. **2.** Estratti antietà di riso e rosmarino *Fluido Leggero Alta Protezione Spf50 Viso* di **Nuxe Sun** (€ 23,90), ideale per le pelli miste. **3.** Vitamine B3 e E per rigenerare e lenire, sarcosina a effetto sebo regolatore e filtri Uva e Uvb: *E-Youth 50 Sun Cream Skin Perfusion* di **Fillmed** (€ 59), ideale anche dopo un trattamento medico estetico. **4.** Difesa ad ampio spettro dai raggi Uva e Uvb grazie a filtri chimici di nuova generazione: **Bakel Suncare** *Solare Antietà Protezione Molto Alta Spf 50+* (€ 78). **5.** Un fondotinta idratante e protettivo, in quattro tonalità, per un effetto bonne mine: *Hi-Protection Makeup Spf 50* di **Germaine de Capuccini** (€ 47). **6.** Un complemento in capsule, per preparare la pelle al sole e sublimare l'abbronzatura: *Sunissime Integratore Alimentare* di **Lierac** (30 capsule, € 24,90), con carotenoidi da olio di carota e alga rossa, licopene del pomodoro, olio di borragine e curcuma. **7.** Pack eco, formula che rispetta la vita dei coralli, estratti botanici che prevengono l'aging cutaneo per *Crème Solaire Spf 30 corpo* di **Clarins** (€ 29,50). **8.** Una formula extra fluida con cere naturali, arricchita con Pro-Repair Complex, che promuove i meccanismi naturali di riparazione della cute e idrata per 24 ore: *Defence Sun Latte Spray Doposole Redratante* di **BioNike** (€ 23,50).

«Il sole e la donna sembrano aver condiviso l'impero del mondo: uno ci regala i giorni, l'altra li abbellisce»

— *Joseph Sanial-Dubay,* scrittore



ESTRATTI BOTANICI E PREZIOSI OLI NATURALI

1. Un gel doposole nutriente e calmante, che si trasforma in olio a contatto con la pelle, per nutrirla senza ungere; contiene oli di argan, albicocca, mandorle dolci e avocado, acido ialuronico, minerali e il Tan Stimulator Complex, che prolunga il colorito ambrato: è *Uv-Bronze Après Soleil* di **Filorga** (€ 27,50). **2.** Olio di cocco per riparare e nutrire la pelle, aloe vera e acqua d'uva bio per idratare e lenire, estratto di piselli che aumenta la durata dell'abbronzatura in *Lait Après-Soleil Prolongateur de Bronzage* di **Caudalie** (€ 24,90). **3.** Un soin antiage e protezione solare insieme, che si può applicare sul viso, sui nei, cicatrici o tatuaggi: è lo stick dalla texture trasparente **Korff** *Sun Secret Air Spf 50+* (€ 22), con vitamina E e centella asiatica antiage. **4.** Anche i capelli vanno nutriti e reidratati dopo una giornata di sole e di mare: **Biopoint** propone *Trattamento Riparatore Doposole* (€ 6,40) da far seguire allo shampoo, è arricchito con proteine collageniche, vitamina E e estratto d'uva, che ristruttura i fusti e rende morbida la chioma. **5.** Un fluido viso da utilizzare anche in città, grazie alla sua capacità di proteggere sia dai raggi sia dalle particelle inquinanti grazie alla Global Defence Tecnology: è *Non Stop Fast Dry Facial Fluid Spf 30* di **Anne Möller** (€ 20), ideale per chi pratica sport all'aperto.

la barriera tropicale è il luogo in cui vive il 25 per cento delle specie marine. Certo, i solari non sono gli unici responsabili di questo disastro ecologico. Il primo imputato è il riscaldamento globale delle acque, ma anche la dispersione dei filtri negli oceani fa la sua parte. Ecco perché le case cosmetiche più vigili stanno lavorando da anni per tentare di risolvere questo cubo di Rubik: da un lato eliminare i sistemi filtranti più tossici per l'ambiente, dall'altro ottenere comunque prodotti sicuri e efficaci. Le soluzioni sono molteplici. La prima consiste nel riformulare i prodotti, togliendo i filtri più controversi, come l'octocrilene e l'oxybenzone che, dice Luisa Marassi, direttore marketing SVR, «sono anche dei perturbatori ormonali: danneggiano la salute e la fertilità umana». A questo proposito il parlamento delle Hawaii ha messo fuori legge proprio da quest'anno sia l'oxybenzone sia l'octinoxate, un altro filtro fortemente tossico per la barriera corallina. E le aziende che hanno eliminato questi filtri hanno dovuto studiare sistemi filtranti alternativi per schermare comunque la pelle dai raggi. C'è chi ha individuato un mix di filtri innocui, che insieme proteggono al meglio, come ha fatto SVR, e chi ha addirittura impiegato anni per costruire uno schermo del tutto nuovo, come ha fatto Eau Thermale Avène con Triasorb, che è tanto efficace da consentire la riduzione del 10 per cento della quantità di filtri all'interno dei soin.
L'altra strategia, di solito utilizzata insieme alla prima, è quella di arricchire le formule con un pool di vitamine e attivi antiossidanti, per aumentare la capacità schermante dei prodotti e indurre le cellule a autoriparare i danni da Uv.
In questo senso è davvero raccomandato l'uso dei nuovi doposole, che irrigano l'epidermide in profondità con sostanze antiradicaliche e protettive e, per le pelli più delicate, sempre utili gli integratori, che irrobustiscono dall'interno le difese cutanee con estratti rigorosamente naturali.

Still life Federico Miletto e set design Cristina Dal Ben

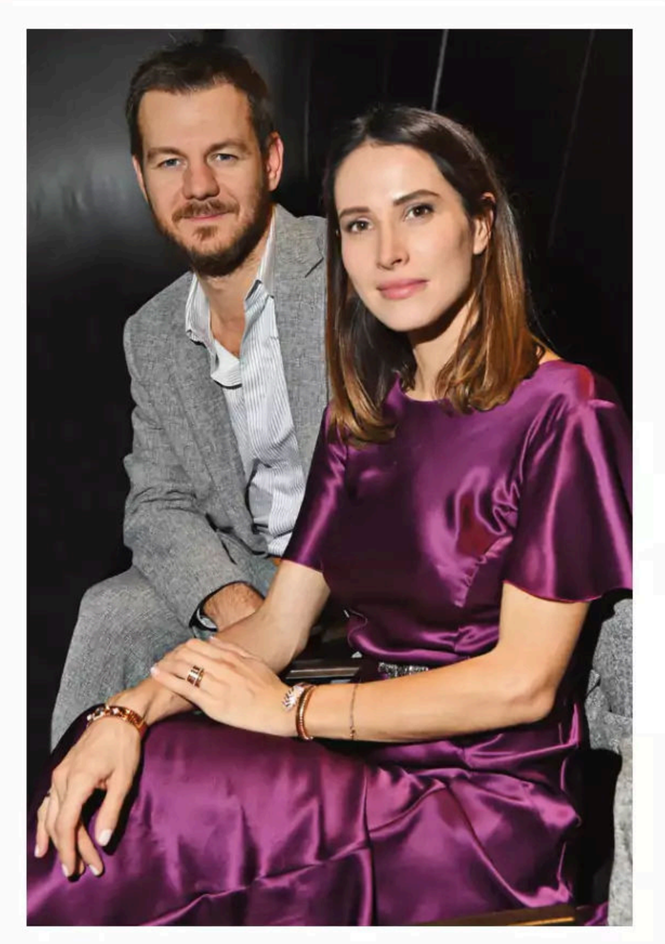
HO CREATO NUOVE REGOLE

Così **LUDOVICA SAUER** ha superato i momenti difficili della pandemia, mentre per evitare i danni del sole si è sempre attenuta al binomio **PROTEZIONE** e costanza. Con una new entry: attenzione massima all'ecosostenibilità

di MARTA CARAMELLI foto MAKI GALIMBERTI servizio FABIO FINAZZI

Una bellissima giornata di sole e l'incantevole scenario in cui si trovano le QC Termemilano, dove sono state scattate le foto di questo servizio, hanno reso ancora più piacevole l'incontro con Ludovica Sauer, modella e moglie dell'ex conduttore di *X Factor*, Alessandro Cattelan. La sua delicatezza di modi va di pari passo con la delicatezza della sua pelle, una bellissima tonalità data dal mix tra le origini tedesche da parte di padre e brasiliane sul fronte materno. Molto alla mano e sorridente Ludovica si lascia baciare dal sole per ricaricarsi di vitamina D con quell'avidità che ci caratterizza tutti dopo questo lungo periodo di digiuno forzato. Non prima però di aver protetto viso e corpo con una specialità Spf 50.

Che rapporto ha e ha avuto nel tempo con il sole?
«Fin da bambina in famiglia si faceva molta attenzione ai danni solari, complice un tumore epiteliale che aveva colpito mia madre, e una moda che già dilagava in Brasile negli anni Novanta, sulla scia dell'ossessione del sole proveniente dall'America. Siamo stati quindi bambini super spalmati e schermati. Un'abitudine che ho fatto mia nel tempo e che mi ha portato a un'estrema diligenza: d'inverno esco sempre con un Spf 20 e, a partire da maggio fino a settembre, con l'Spf 50. E sapesse come ne vedo i benefici, specie se li confronto con i pochi danni causati da una certa leggerezza che ha caratterizzato il mio periodo adolescenziale. Rimetto la crema ogni volta che faccio un bagno: un gesto che mi piace perché mi fa sentire protetta. Sgarro solo a fine vacanza sulle gambe. Grazie a questa costanza vedo che una volta che mi abbronzo il colore dura molto di più».



UNA COPPIA RISERVATA
Ludovica Sauer con il marito, il conduttore televisivo Alessandro Cattelan: li vedremo insieme in un programma su Raiuno da settembre. La coppia ha due bambine, Nina e Olivia.

Ha tramandato questa educazione solare alle sue figlie?
«Assolutamente sì. Doveva vederci

Getty Images. Make-up artist Salvatore Loi

COMPLICITÀ
Ludovica Sauer alle QC Termemilano. Grande amore per il sole, ma sempre con l'adeguata protezione.
Due pezzi nero, **BkiB** (@_bkib_).

a Formentera quando le bimbe erano più piccole. Andavamo tutti e quattro in spiaggia alle 7 e tornavamo alle 9.30 con tanto di ombrellino sulla via del ritorno! Sembravano due mummie, perché fino a qualche anno fa le creme lasciavano quella patina biancastra.
Oggi, per esempio, quella di Lancaster dedicata ai bambini è impalpabile e rende addirittura più bello il colore della pelle».
A proposito di protezione, anche il mondo della cosmetica si sta allineando alle regole dell'ecoresponsabilità. Che ne pensa?
«Sempre grazie a mia madre sono cresciuta secondo i principi dell'alimentazione biologica, prediligendo la qualità alla quantità anche nella scelta di un cosmetico. L'approccio green è oggi una direzione obbligata e vedo con piacere che le nuove generazioni la considerano la normalità. Noi lo stiamo imparando adesso, loro ce l'hanno nel Dna».
Ha una sua beauty routine estiva?
«Quando viaggiamo cerco sempre pack ecosostenibili per i solari e adesso mi sto abituando all'uso del doposole. Ammetto che per anni con le bimbe piccole sono stata un po' negligente. Sento che la pelle ne ha bisogno dopo una giornata di sole. La doccia non basta».
Stiamo vivendo un cambio epocale rispetto ai valori nella bellezza: si punta su autenticità e accettazione.
«Siamo sulla buona strada, iniziamo ad abbattere qualche stereotipo. Da adolescente ho vissuto il periodo della magrezza come valore aggiunto e ho visto tante persone intorno a me soffrire di disturbi alimentari per emulare modelli surreali.
Adesso speriamo che ci sia un'attenzione anche alla bellezza della donna che varia nel tempo. La donna invecchia e diventa più bella. Io mi preferisco ora rispetto ai vent'anni. Le aziende devono puntare su questo, anche perché l'aspettativa di vita si è alzata. Mi sentirò anziana a 90 anni. Accettazione è vivere il proprio tempo, al meglio. Noi donne dobbiamo imparare a valorizzare il fascino, come fanno gli uomini».
La pandemia ha rotto gli equilibri, anche mentali. Come ha saputo mantenere la giusta rotta?
«Ho vissuto momenti di profonda ansia, alternati ad altri in cui valorizzavo tutto quello che avevo per sfruttare al meglio la mia situazione, di salute, di famiglia. Ho creato tante nuove regole. Per tenere il punto. Le regole sono fondamentali, danno sicurezza. Sono convinta che da questa situazione qualcosa di buono ne verrà fuori, come da ogni crisi. L'importante è imparare a resistere».

TRIS VINCENTE
Sun Sensitive Face Protection Milky Fluid SPF50 e *Body Protection Milk SPF50* di **Lancaster** (€ 37 l'uno) offrono alla pelle sensibile la protezione ottimale su viso e corpo. *Kids Milky Spray SPF50+ Face and Body* (€ 39) è un pratico spray waterproof, antisabbia, dalla texture impalpabile che non brucia gli occhi.

FORMULE SENSIBILI, CLEAN & OCEAN FRIENDLY
A 50 anni dal primo solare, *Lancaster* è più che mai all'avanguardia in fatto di protezione. Come spiega Laure Calvel, Marketing VP del brand.
In che cosa consiste la vostra pionieristica tecnologia? «La Full Light Technology agisce sul 100% dello spettro solare ed è la prima a garantire più protezioni: contro i danni al Dna, la luce visibile (compresa quella blu) e antiossidante potenziata contro gli infrarossi. Questo alto livello di efficacia con formule super sensoriali è stata una delle nostre maggiori sfide».
Promettete nei nuovi solari un sistema di filtri (il 40% in meno) efficace che rispetta la pelle e contribuisce a ridurre l'impatto sull'ambiente.
«Per Sun Sensitive i nostri scienziati hanno sviluppato un esclusivo mix di filtri solari, in attesa di brevetto, privi di oxybenzone, octinoxate, octocrylene, homosalate e nanoparticelle, e abbiamo lavorato con una rinomata università per ottenere un metodo in vitro che valutasse il potenziale impatto dei nuovi prodotti sui coralli. Sono state necessarie più di cento prove per ottenere queste formule lenitive e sensoriali».

LA BELLEZZA DELLA SEMPLICITÀ

I capi del marchio giapponese Uniqlo procedono per sottrazione quando si tratta di estetica, ma sono pensati per aggiungere valore alla vita di chi li indossa. Merito di LifeWear, un'empatia ingegnosa che fonde funzionalità e design

L'abbigliamento può migliorare la vita? Secondo Uniqlo, sì. Anzi, è proprio la missione fondante che ha fatto nascere il brand nipponico amato per le proposte dall'estetica funzionale. Dal primo negozio aperto da Tadashi Yanai a Hiroshima fino ai 2000 store odierni sparsi per il globo, la filosofia di produrre capi essenziali di alta qualità e piccoli prezzi, non è cambiata. Oggi si condensa in LifeWear, una bellezza pratica dalla semplicità armoniosa. Abiti fatti per durare e per instillare positività, negli armadi come nelle singole esistenze. Dettagli ingegnosi, materiali tecno-naturali come quelli di AIRism e Dry-ex, vestibilità confortevoli, design razionale e sofisticato. Piumini ripiegabili per occupare meno spazio, maglie che proteggono dai raggi UV, t-shirt che si termoregolano in base alle condizioni esterne. Ogni capo è progettato in risposta a esigenze quotidiane, tanto basiche quanto importanti. Arigato.

NON solo TRUCCO

I confini tra skincare e make-up continuano a fondersi, ma una cosa è chiara: la pandemia ha riposizionato l'epicentro della bellezza che è adesso la **CURA** della pelle. L'obiettivo è averla il più possibile luminosa, naturale e sana. Una nuova era beauty è cominciata

di ILARIA PERROTTA

foto KATE POWERS

Intervistata dal *New York Post* Jenna Perry, hairstylist di Bella Hadid, Dua Lipa, Jennifer Lawrence e altre celeb, ha affermato che per quest'estate le sue clienti preferiscono chiome basic con qualche leggero highlight a cui però si accompagna un'attenzione particolare al glow della pelle. Del resto, dal 2020 "luce" è la parola chiave della bellezza che ha innescato il mix & match tra skincare e make-up. Il settore beauty, noto per sapersi riformulare rapidamente, ha risposto infatti da subito al buio della pandemia accendendo l'interruttore della cute. E così la cura dell'incarnato è in prima linea nel 2021. Lo segnala Pinterest che ha registrato quest'anno un forte aumento nelle ricerche di soluzioni per un viso luminoso, dal colorito sano e radioso. C'è voglia di splendere, sì, ma con un approccio cosmetico meno impegnativo. È il trionfo dello Skinimalism, ovvero pochi gesti essenziali per un risultato rilassato. Al layering, le stratificazioni di prodotti imperanti fino a poco fa, si preferiscono adesso formule ibride tra skincare e trucco in grado di riportare lo splendore naturale e donare un aspetto salutare. Allineato a questa tendenza è il bisogno dilagante di autenticità e trasparenza sui social media, territorio digitale in cui si rivendica la bellezza #nofilter a cominciare dalle star, nei feed senza trucco ma con incarnati favolosi a qualsiasi età. Il Covid-19 ha accelerato una rivoluzione comunque già in atto nel beauty-case: lo Skip-care, movimento coreano che si è ribellato alla laboriosa K-Beauty, ha iniziato da qualche stagione a modificare la skincare routine saltando alcuni passaggi e puntando alla qualità più che alla quantità. Ma è con il lockdown e le limitazioni, il distanziamento e le mascherine che i prodotti multitasking dai molteplici vantaggi e utilizzi sono diventati wannahave assoluti. Il virus ha reso le consumatrici più consapevoli

Trunk Archive

delle loro scelte e obiettivi. Ottenere massimi risultati con il minimo sforzo.

È IL MOMENTO DEL NATURAL LOOK

In quarantena ci si è sentite comode nella propria pelle per cui la missione à la beauté si è spostata verso il non comprometterne salute e vitalità. Così il make-up si è switchato in curativo, dai fondotinta con SPF, e dalle texture leggerissime che esaltano l'effetto bonne mine, alle tinte per labbra formulate con oli nutrienti, dai mascara che allungano e nutrono le ciglia ai correttori carichi di attivi anti-age. È la nuova normalità in cui il viso è la tela da rendere perfetta e il trucco lo strumento per ridefinirsi costantemente più che nascondersi. D'altra parte, in pieno periodo fluido, skincare is the new make-up, ovvero un concetto di trattamento della pelle capace di creare la migliore base senza aggiungere nient'altro (o quasi). Per un viso più fresco e glowy l'estrema cura è fondamentale: pochi ma buoni, dicevamo, i dermocosmetici cui affidarsi come detergenti, sieri e creme sempre più ricchi di acido ialuronico che dona estrema purezza idratando e rimpolpando, antiossidanti a base di vitamine che distendono la cute, energizzanti che la ricompattano. Brand come FaceD e Fidia nascono con il desiderio di dare una risposta alle più svariate esigenze epidermiche e la volontà di dare una svolta proprio al continuo compromesso tra universo make-up e skincare. I trattamenti estetici 4.0 sono selfie ready oriented. Tra gli ultimi, *Belotero Revive* di Merz Aesthetics che soddisfa il desiderio di un natural look. Un vero e proprio Skin Saver a base combinata di acido ialuronico e glicerolo che migliora significativamente l'idratazione cutanea. La pelle appare più levigata, l'aspetto sano e assolutamente non artificiale. Chi ha più bisogno dei fotoritocchi?

«Io sono una grande sostenitrice del fatto che SE CI SI CONCENTRA SU UNA BUONA CURA DELLA PELLE non si ha bisogno di tanto trucco»

— Demi Moore

1. Ricco di principi attivi che agiscono sulla melanina a vari livelli, uniformando e migliorando l'incarnato: *Pigment Control Advanced Serum* di **Miamo** (€ 69). **2.** Antirughe, idratante, correttrice del colore e con SPF 20, associa ingredienti make-up e skincare: *Instant Bright CC Cream* di **FaceD** (€ 19,50). **3.** Dal potere rivelatore della luminosità grazie alla vitamina C ottimizzata all'8% e all'acido ialuronico ad alto peso molecolare, è un concentrato dal potere antiossidante: *Glow-Serum Réponse Éclat* di **Matis Paris** (€ 69).

1. Trasforma la pelle e la rende uniforme e luminosa, proteggendola dal photo-aging: *Cellular Luminous Anti-Macchie Crema Giorno SPF 50* di **Nivea** (€ 20,99). **2.** Grazie al Pure Gold Diffusion System, nutre il contorno occhi aumentandone la radiosità: *Pure Gold Radiance Eye Cream* di **La Prairie** (€ 576). **3.** Dalla texture in gocce, penetra profondamente agendo sulle zone più critiche: *Filler Suprema Gocce Rimpolpanti Anti-età Globale* di **EuPhidra** (€ 44). **4.** Grazie al suo effetto coprente modulabile permette di avere finish naturali e luminosi: *Backstage Face & Body Foundation* di **Dior Beauty** (€ 41).

Still life Federico Miletto

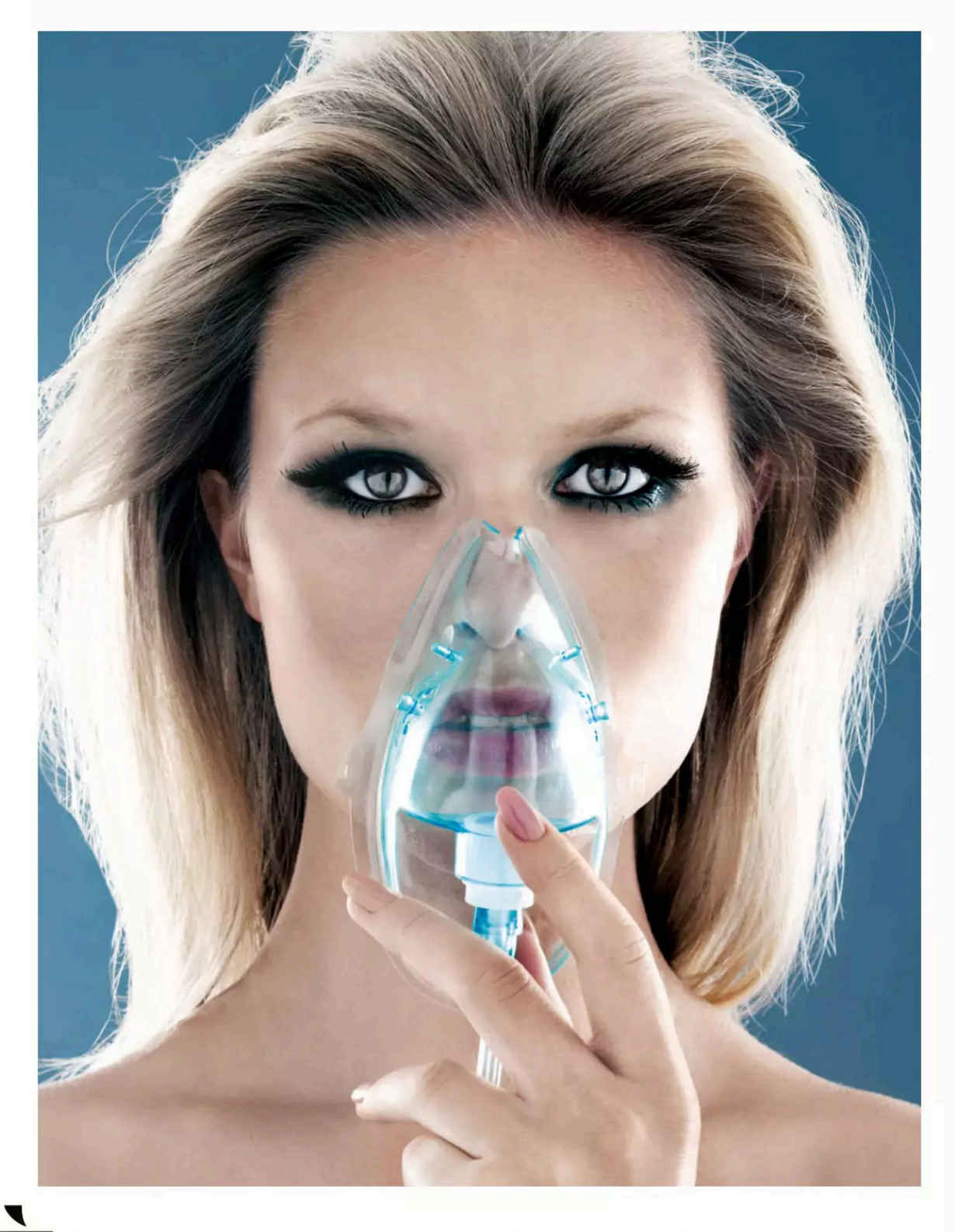
#ilmiostile
www.igieco.it - Assistenza Clienti 075 5028466
igi&CO®
made in Italy

ARIA DI GIOVINEZZA

La nuova frontiera delle cure antietà è **L'OSSIGENOTERAPIA**: l'antiossidante più potente, che ringiovanisce viso e corpo. A rischio zero

di ANNA CAPELLI

foto GRAEME MONTGOMERY



È il segreto dell'energia e dell'aspetto riposato di tante celebrities, capi di Stato, donne e uomini di potere: l'ossigenoterapia. Abbiamo chiesto delucidazioni al direttore del reparto di chirurgia plastica e ricostruttiva della clinica romana Valle Giulia, Nicola Standoli.

Di cosa si tratta esattamente?

«Bisogna parlare più propriamente di ossigeno-ozonoterapia. L'ozono ha infatti tre atomi di ossigeno (uno in più di ogni molecola di ossigeno), è instabile e tende a cedere l'atomo in eccesso. Per cui potrà dare all'organismo, ai tessuti, alla pelle, l'ossigeno di cui è carente».

Come si trasforma l'ossigeno in ozono? E come lo si utilizza?

«Semplicemente sottoponendo l'O_2, cioè l'ossigeno, a una piccola scarica elettrica che lo modifica in O_3, cioè ozono. Solo in tempi recenti abbiamo scoperto che questa terapia, in verità utilizzata da anni, ha davvero effetti portentosi in diversi ambiti. Possiamo per esempio iniettare l'ozono sottocute per ridurre l'acidità dei tessuti. L'efficacia è importante nel caso della cellulite, caratterizzata da asfissia delle cellule: regalare loro dell'ossigeno serve a sciogliere i depositi adiposi. Ma la terapia è utilissima anche come complemento agli interventi di liposuzione o per eliminare immediatamente dei lividi dopo un trattamento di medicina estetica».

È indicata anche per i soin antiage al viso?

«Eccome. Anzi, è una delle cure antietà più potenti di cui disponiamo, in quanto riattiva il metabolismo cellulare, migliora il microcircolo, facilita l'eliminazione di scorie e radicali liberi. Applicato sul viso in microiniezioni ridefinisce i contorni, restituisce tono, turgore, luminosità. Elimina i capillari evidenti, che vengono rivascolarizzati e scompaiono. La pelle appare subito più elastica e radiosa, tanto è vero che è consigliabile effettuare qualche seduta anche prima e dopo un intervento di lifting, per migliorare la struttura della cute e ottimizzare il risultato della chirurgia».

Quali altri modi esistono per irrigare l'organismo con l'ossigeno?

«Si possono effettuare iniezioni intramuscolari, ideali nel caso di contratture, perché l'ossigeno ha grande efficacia antinfiammatoria e antidolorifica localmente. Ma soprattutto si può iniettare l'ossigeno per via endovenosa: si prelevano 300 cc di sangue e dopo avervi unito il 4 per cento circa di ozono si reimmettono nell'organismo. Grazie all'ossigeno migliorano le difese immunitarie, la circolazione sanguigna e quella linfatica, si riducono i dolori articolari e muscolari, si disintossica il fegato e il corpo, depurato in profondità, ritrova energia. E tutto questo senza alcun fastidio».

A quali rischi si va incontro?

«A nessuno. A patto che la terapia venga effettuata da personale medico specializzato, dopo un'accurata anamnesi della storia di ogni paziente».

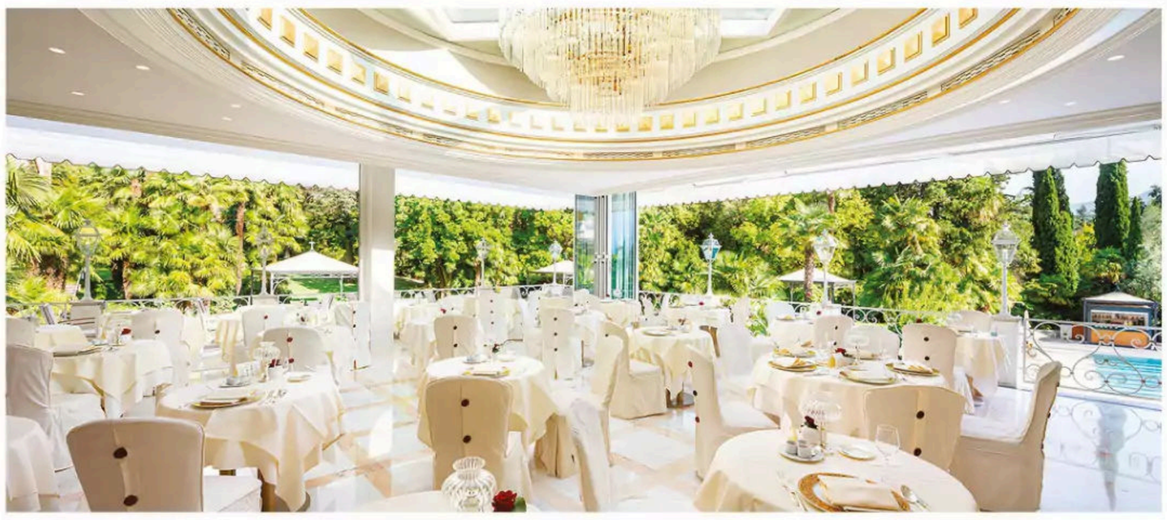
Trunk Archive

PALACE MERANO

HEALTH FOR LIFE

REVITAL

DETOX FOR LONGEVITY



Il vostro benessere, la nostra priorità.

Riscoprire il proprio benessere attraverso **un'esperienza di soggiorno unica**: questa è l'essenza di un percorso al Palace Merano. Migliorare la qualità della vita, aumentare la longevità e ritrovare l'armonia tra corpo e mente sono gli obiettivi centrali del nostro Metodo Revital, **frutto di oltre 20 anni di esperienza.** Adottiamo tutte le misure di sicurezza di una **"Covid-19 Protected Area"** con l'obiettivo di creare un ambiente sicuro e consentire un soggiorno in pieno Relax. Riconosciuto come **presidio sanitario permanente**, al Palace Merano potrete seguire percorsi terapeutici e trattamenti anche in caso di restrizioni legislative. Per maggiori informazioni, visitate il sito.

WWW.PALACE.IT | (+39) 0473 271000 | info@palace.it

VOLTA FACCIA

Allenare alcuni muscoli del viso e farne riposare altri per ritrovare simmetria, aumentare tonicità e attenuare le rughe. È la base del Face Yoga, che KOKO HAYASHI ha imparato da una maestra giapponese. E insegna a tutti, anche a Kim Kardashian

di SILVIA PAOLI

Courtesy of kokofaceyoga.com

Viso e collo hanno muscoli iperattivi e muscoli dormienti. Bisogna far rilassare i primi e attivare i secondi per contrastare gli effetti del tempo e della gravità. In questa formula sta la base del Face Yoga, ginnastica facciale che condivide con lo yoga il fatto di assumere certe posizioni (non tutte immediate) e tenerle per una decina di secondi e poi ripeterle. Una routine che fa parte di un'antica tradizione giapponese, che ha però evidenza scientifica: uno studio clinico della Northwestern University del 2018 ha provato che questa pratica riduce davvero i segni dell'invecchiamento, perché compensa la perdita di elasticità e l'assottigliamento dei cuscinetti adiposi del viso, fenomeni tipici dell'avanzare dell'età. In California, Koko Hayashi ha fondato il metodo Koko Face Yoga e le sue sessioni in tv (è stata anche in una puntata di *Al passo con i Kardashian*) l'hanno resa una celebrità. Moltissimi suoi consigli sono disponibili sul suo canale YouTube e sulla sua app (Koko Face Yoga) dove si può imparare ad avere guance più piene (con l'esercizio del palloncino, che consiste nel riempire la bocca d'aria e spostare la massa da una guancia all'altra usando come "canale" quello sotto il labbro superiore: l'effetto è di distendere le rughe del sorriso e "riempire" gli zigomi) o a ridurre le rughe orizzontali sulla fronte (tra i consigli extra anche applicarci un pezzo di nastro adesivo medico durante la notte). Le abbiamo chiesto qualche consiglio specifico per collo e mento: «I muscoli del mento fanno un lavoro "extra" verso il basso con la masticazione e questo causa solchi naso-labiali e guance cadenti. È importantissimo metterli a riposo: il mio consiglio è sollevare le guance ogni volta che si mastica del cibo. Per una mascella più definita si possono anche allenare i muscoli del collo (se non si ha dolore locale): l'esercizio consiste nel buttare la testa indietro, guardare in alto e protendere la lingua verso il soffitto. Tenere per 10 secondi e tornare lentamente indietro. Da ripetere 3 volte al giorno».

Vuoi saperne di più?

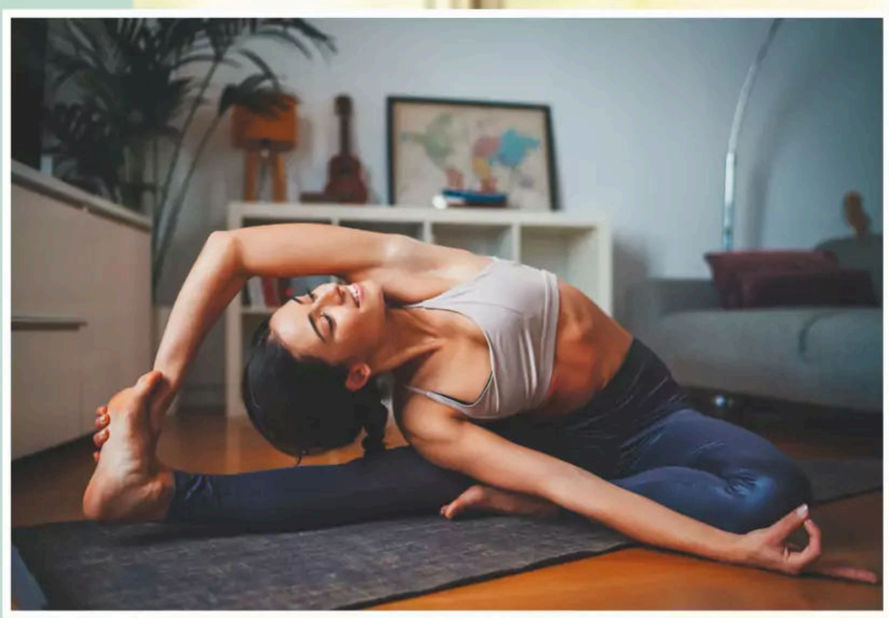
SCOPRI QUI L'APPROFONDIMENTO

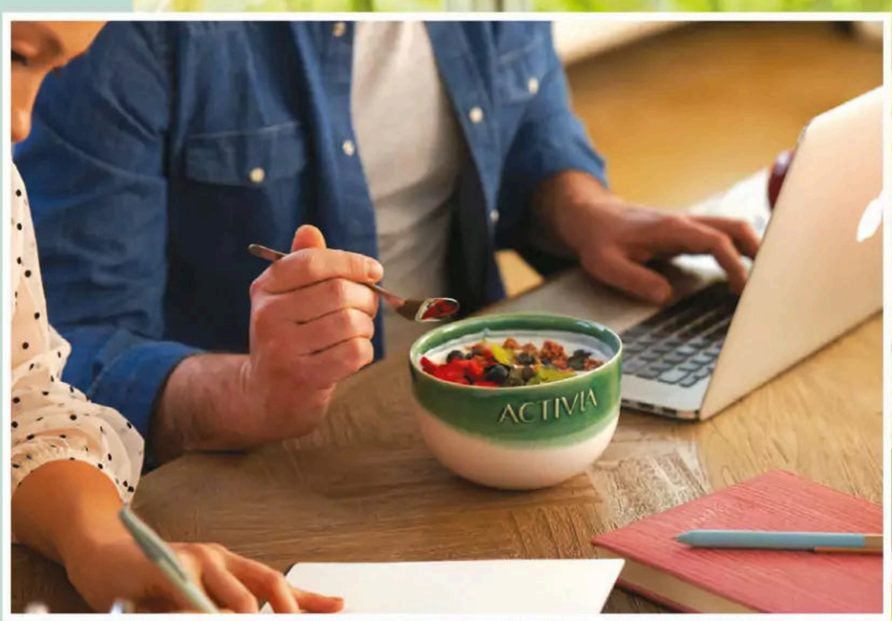
SU OGNI CANALE
Su YouTube e sull'omonima app, Koko Face Yoga, si trovano tutti gli esercizi per le diverse zone di interesse: i video di Koko, 42 anni, coprono ogni argomento, anche di costume: in uno, per esempio, suggerisce le posizioni di Face Yoga ideali per Donald Trump.

LA POSTURA È TUTTO

«L'età ideale per iniziare questa ginnastica è 20 anni. Ma fin da bambini si può imparare la corretta postura del viso, ovvero come muovere (o tenere a riposo) i muscoli facciali nelle attività quotidiane come mangiare, bere, parlare, sorridere», sostiene Koko Hayashi. Il sorriso? Meglio non esagerare, la versione corretta è quella «accennata», in cui gli angoli della bocca non si sollevano più di 5 gradi: allungandoli troppo, nel tempo presenteranno rughe e cedimenti. La cosa più importante per la «tenuta» del viso è comunque la postura della lingua quando si è a riposo. «Dovrebbe stare appiattita contro il palato». Come si fa? Niente paura, online c'è un'immagine anche di questo. Imitate e usate uno specchio per verificare se la eseguite bene.

IL MEGLIO DI TE, INIZIA DENTRO DI TE





Ogni giorno siamo alla ricerca della nostra versione migliore, del mood giusto e dell'autostima necessaria per affrontare le sfide quotidiane. Dove troviamo queste risposte? Dentro di noi, e non è solo un modo di dire: tutto ha inizio dalla pancia. In particolare dall'intestino, l'epicentro della salute e del nostro benessere. Quest'organo condiziona profondamente il nostro stato interiore influenzando quindi anche come affrontiamo la vita fuori.

Infatti, è proprio nell'intestino che viene prodotta il 90% della serotonina del nostro corpo. Per questa ragione, un intestino in forma può migliorare anche il nostro umore. Così le nostre giornate, le nostre relazioni e i nuovi legami potranno essere vissuti in un modo più positivo.
Lo stesso vale per la nostra forma fisica. Anche in questo caso l'intestino svolge un ruolo fondamentale: rende disponibile l'energia contenuta negli alimenti che assumiamo. È proprio grazie a questa funzione che troviamo le energie necessarie per svolgere tutte le attività quotidiane.
Ma non finisce qui, perché l'intestino è fondamentale non solo per il nostro fisico, ma anche per la nostra mente. Infatti, contiene più di 100 milioni di neuroni ed è in costante comunicazione con il nostro cervello. L'interazione reciproca che esiste tra questi due organi dimostra che in alcuni casi le funzioni cognitive non dipendano esclusivamente dal cervello, ma sono influenzate anche dall'intestino.

Ora che conosciamo l'importanza dell'intestino e l'effetto che ha sulla nostra vita, ecco qualche consiglio per mantenerlo in forma. Avere una dieta sana ed equilibrata è sicuramente il primo passo. Il nostro suggerimento è quello di suddividere le calorie quotidiane rispettando i canonici tre pasti principali, senza dimenticare gli spuntini: questa semplice operazione può essere un vero toccasana per il nostro intestino.
Cercare di riposare la giusta quantità di ore ogni notte è altrettanto importante. Nonostante possa sembrare apparentemente scollegato, il sonno è fondamentale per il benessere del nostro secondo cervello e, almeno 7 ore a notte, sono quelle di cui ha bisogno per funzionare correttamente.
Ma non dimentichiamoci anche di consumare probiotici: batteri buoni che, se assunti nelle giuste quantità, favoriscono l'equilibrio della flora intestinale. Mangiare alimenti con probiotici non solo può essere molto gustoso, ma è anche una buona abitudine per il nostro intestino.
Activia conosce bene il valore di questi micro-organismi, per questo, da sempre contiene 4 miliardi di probiotico Bifidus.
Activia, tutto inizia da dentro.

Informazione pubblicitaria

MICROBIOTIC MAX

Scienza in Bustine

Probiotici

Fibre Prebiotiche

2 g di fibre per porzione

Il Microbiotic Max è stato formulato per offrirti una combinazione di batteri vivi e fibre che agiscono insieme per supportare i tuoi obiettivi nutrizionali. Ogni porzione contiene 2 miliardi di batteri vivi provenienti da ceppi di *Bifidobacterium lactis* e *Lactobacillus helveticus*.
Questo prodotto, dal delicato gusto di vaniglia, in polvere ed in pratiche bustine, è ideale da portare ovunque tu sia.

Per maggiori informazioni su come acquistare i prodotti Herbalife Nutrition visita herbalife.it

HERBALIFE NUTRITION

VANITY Balance

L'ENERGIA È FRUTTO DEL DIALOGO

Il benessere dipende dalla comunicazione corpo-mente e dal rispetto di ritmi ancestrali: **PAOLO MARICONTI** ci spiega questi affascinanti meccanismi

di
ELEONORA PLATANIA

Equilibrio ed energia sono i pilastri del benessere, e dipendono da meccanismi fisiologici che, quando alterati da stili di vita scorretti, favoriscono patologie più o meno gravi e invecchiamento.
Paolo Mariconti, medico anestesista, farmacologo, psicoterapeuta ed esperto di Medicina del dolore e dell'aging, spiega come funziona il nostro corpo e perché è importante lavorare sulla prevenzione.

Mai come adesso ci si sente privi di energie. Che cosa sta succedendo?
«Le antiche medicine ci hanno raccontato come l'energia sia il presupposto alla vita stessa. Secondo la medicina tradizionale cinese il Qi, l'energia vitale, è costituita in gran parte dall'energia ancestrale ereditata alla nascita, e verrà consumata durante l'esistenza. Ognuno è responsabile della sua conservazione mediante lo stile di vita e le ginnastiche mediche come il Qi gong e il Tai chi chuan. Oggi l'attività fisica è considerata indispensabile per il buon funzionamento dei meccanismi biochimici che generano energia nelle cellule. Nel Seicento, Caravaggio aveva profondamente compreso quanto l'energia permei ogni aspetto delle nostre giornate, tanto da sostenere che senza energia non esiste colore e non c'è vita. Lo ha dimostrato nelle sue opere mediante l'imponente uso della luce. Per avere a disposizione buoni livelli di energia e favorire un persistente stato di benessere sono utili alimentazione adeguata, attività fisica corretta e contenimento dello stress».

Quali sono gli errori più comuni?
«Partiamo dai ritmi fisiologici. Disponiamo di maggiore energia al mattino, mentre di sera l'organismo si prepara al riposo, seguendo ancora i ritmi ancestrali a cui siamo stati programmati. Con il buio la serotonina si trasforma in melatonina e ci "accompagna" verso il sonno. Spesso questo schema viene stravolto. I moderni ritmi di vita ci portano a una maggiore socialità durante le ore serali, magari riprendiamo a occuparci degli impegni professionali e

Offset/Shutterstock

mandiamo email anche poco prima di andare a letto, facciamo attività fisica intensa la sera e ritardiamo la cena, insomma deragliamo, "accendiamo" e "spegniamo" in modo disordinato l'interruttore del nostro metabolismo e contrastiamo malamente i naturali ritmi ormonali. Nel tempo, questo deragliare ci porta a esaurire le energie, aprendo la strada a una serie di problemi metabolici quali l'infiammazione cronica silente e insidiosa, lo stress ossidativo e l'acidosi dei tessuti, alla base di molte patologie».

Cominciamo dall'attività fisica: quando e quanta praticarne?

«L'ideale è al mattino. Un allenamento efficace per recuperare energia è l'High Intensity Interval Training, 30 minuti di esercizi intensi e pause che ci caricano di energia buona e salutare. Se non si vuole rinunciare all'aspetto sociale che tanto ci è stato negato durante la pandemia, ci si può concedere ogni tanto una partita a tennis con un amico la sera, sapendo però come contenere i danni, magari con una cena a base di alimenti utili a contrastare infiammazione e stress ossidativo: l'equilibrio è anche frutto di sani compromessi».

Che ruolo ha il sonno nel nostro benessere?

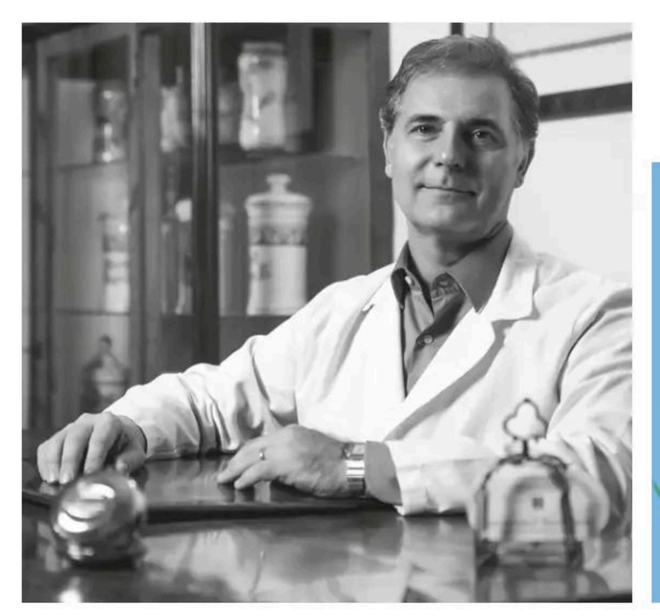
«Centrale: di notte vengono ripulite le tossine che abbiamo accumulato e vengono secreti ormoni in grado di riparare i danni che hanno colpito le nostre cellule durante il giorno, ma solamente se vengono rispettati ritmi e durata del sonno. Nel corso della notte si attivano anche altri processi benefici e naturali: durante un sonno ristoratore, parte delle fibre del nervo vago – un nervo lunghissimo, dal latino, nervo vagabondo – hanno un'azione antinfiammatoria sugli organi. Ma se siamo molto stressati, dormiamo poco e male, l'attività del vago viene bloccata».

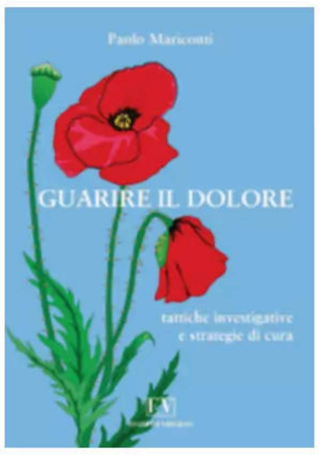
Come capire se lo stress è eccessivo?

«Un po' di stress, il cosiddetto eustress, ci carica di energia, ed è quindi positivo. Ma spesso molti di noi vivono a lungo in situazioni di stress eccessivo, riuscendo tuttavia a mantenere uno stato di equilibrio attraverso laboriosi sistemi di adattamento. Fra i segni più tipici: abbassamento delle difese immunitarie, ansia o malinconia, ipertensione, problemi gastrici, patologie della pelle, malessere diffuso e continuo. Quando si deraglia troppo a lungo dagli equilibri fisiologici, l'organismo si usura e si ammala».

A proposito di malinconia: che peso hanno le emozioni?

«Molto importante. Nel saggio *Perché alle zebre non viene l'ulcera?*, il neurobiologo Robert M. Sapolsky spiega come questi animali reagiscono allo stress in modo corretto: di fronte a un pericolo, si attivano e scappano. Se si salvano, tornano immediatamente tranquilli. Di fronte a un avvenimento stressante l'organismo si mette in allarme con una risposta istintiva e primordiale di autodifesa generata dalla parte più antica del cervello, con una reazione utile per gestire situazioni di emergenza. L'uomo è portato a rimuginare sui pericoli, sulle preoccupazioni, anche solo ipotetiche, come la paura di ammalarsi o di perdere il lavoro, mantenendo attivi inutilmente nel tempo i meccanismi dello stress. Rimuginare significa bloccare ulteriormente l'azione antinfiammatoria del nervo vago, entrando in un circolo vizioso estremamente dannoso, in cui ci si logora fino ad ammalarsi. Ecco perché la medicina del benessere non può prescindere anche da un supporto psicologico per sciogliere eventuali nodi emotivi».





LA SALUTE È UN BENE PREZIOSO

Il dottor Paolo Mariconti vive e lavora a Milano. Sul suo sito *agingandpain.it* spiega la sua filosofia e i percorsi fondamentali per il benessere a 360°. L'edizione 2021 del suo saggio *Guarire il dolore* (Ed. Virgilio) contiene nuovi paragrafi sulla necessità di abbinare alle cure tradizionali la dieta, la medicina rigenerativa, l'attività motoria, la nutraceutica.

In che modo, invece, l'alimentazione può aiutarci nel percorso verso il benessere?

«Ci sono alimenti dalla capacità antiossidante, come i mirtilli, i frutti di bosco e il pomodoro cotto. E ci sono cibi che contrastano l'acidosi, come cavoli, cavoletti di Bruxelles e alcune verdure a foglia larga. Da limitare invece i cibi che favoriscono l'infiammazione, come il sale, gli zuccheri e le farine raffinate, il latte e i latticini freschi. Che non vuol dire non mangiarli mai: anche una dieta estrema e complicata è causa di stress, che a sua volta stimola la produzione di cortisolo, un ormone nemico anche della linea».

Il suo sito si chiama *aging and pain*. Anche il dolore può essere gestito meglio ristabilendo l'equilibrio?

«Studi importanti dimostrano che in una situazione di benessere e di serenità psicologica si è meno sensibili agli stimoli dolorosi. Il dolore è causa di stress, che a sua volta incrementa inesorabilmente la sensibilità al dolore. In situazioni di "emergenza", lo stress diventa un efficace alleato perché la mente, sopraffatta da altri stimoli più urgenti, reagisce cancellando momentaneamente gli impulsi dolorosi. È vero anche per gli animali. Un buon esempio è la vittoria del cavallo Henbit, che nel 1980 galoppò al prestigioso torneo inglese del Derby di Epsom con una zampa rotta. Solo quando tagliò il traguardo il fantino se ne rese conto. È sempre indispensabile ristabilire l'equilibrio per gestire il dolore. Inutile ricorrere a "vie di fuga": si può prendere un analgesico, ma quando si dorme male, si mangia male, si rimugina e non si fa attività fisica correttamente, il circolo vizioso del malessere si rimette in moto e ci si ritrova privi di energie, più fragili e maggiormente esposti alle patologie dolorose. A conferma che corpo e mente comunicano e che il benessere è la conseguenza dei loro dialoghi».

L'ESSENZIALE
PER LA **PELLE SENSIBILE**
SOLO IN FARMACIA

DERMON
TI SEMPLIFICA
LA VITA
GRAZIE A UNA
DERMO ROUTINE
ESSENZIALE E
TRASPARENTE.
CON LA LINEA
EXTRA
SENSITIVE,
AD ALTA
TOLLERABILITÀ
E 100%
TESTATA,
DONA
MORBIDEZZA
E VITALITÀ
ALLA PELLE
SENSIBILE.

AIDECO®
Associazione Italiana
Dermatologia e Cosmetologia

PER LA PELLE SENSIBILE, ZERO GIRI DI PAROLE.
Dermon sa che per offrire il massimo alla tua pelle basta chiedere **l'essenziale**. Ecco perché sceglie **formulazioni testate** con **soli ingredienti di alta qualità, senza alcun additivo superfluo** e **informazioni 100% trasparenti**.
La cura della pelle diventa finalmente un gesto semplice e naturale.

ALFASIGMA

SEGUICI
SUI SOCIAL
DERMON.IT
dermon_italia

DERMON
L'essenziale
nella dermocosmesi

VANITY Lifestyle

In forma dopo i 50 ANNI

I cambiamenti ormonali della menopausa aprono un nuovo capitolo per il corpo femminile. Ecco come controllare l'aumento di peso e preservare a lungo il **BENESSERE** con una dieta sana e uno stile di vita attivo

di ALICE POLITI

illustrazione HEATHER LANDIS

La menopausa segna un punto di arrivo per la donna, ma anche una nuova partenza. Un processo fisiologico che si concentra tra i 45 e i 55 anni e che può determinare cambiamenti fisici dovuti alle importanti trasformazioni ormonali in atto: dall'abbassamento della produzione di estrogeni alla riduzione dei livelli di serotonina e melatonina – regolatori del tono dell'umore e del riposo notturno – al calo dell'ormone della crescita, che influisce anche sul livello del tono muscolare.

«Nel corpo di una donna, il passaggio a una fase più matura comporta una serie di trasformazioni che inducono a rivedere le proprie abitudini alimentari», spiega Elena Dogliotti, biologa nutrizionista e supervisore scientifico per Fondazione Umberto Veronesi. Per affrontare nel modo migliore il passaggio a questa nuova fase della vita, senza rischiare un classico aumento di peso post-menopausa, occorre mettere in atto una strategia che includa sia un'alimentazione sana ed equilibrata, sia una vita fisicamente attiva.

«Il calo di testosterone, in particolare, comporta nella donna una diminuzione della conservazione della massa muscolare, la cosiddetta "massa magra"», sottolinea l'esperta. «Spesso, guardando al nostro corpo, ci focalizziamo sull'accumulo di grasso in eccesso, trascurando invece questo aspetto più importante. La progressiva diminuzione del tono muscolare comporta infatti meno tonicità, meno sostegno a livello scheletrico, meno riparo da eventuali problematiche alle articolazioni», precisa Dogliotti.

IllustrationX

Il primo cambiamento da mettere in atto è quindi rivolto alla conservazione del tessuto muscolare: «Capiamo quanta attività fisica facciamo, se siamo sedentarie e, in tal caso, mettiamoci nell'ordine di idee che è importante iniziare a includere nel nostro stile di vita degli esercizi per allenare la forza, la flessibilità, l'equilibrio».

L'aspetto alimentare deve andare di pari passo con l'attività fisica, perché in questa fase dell'età anche il metabolismo è soggetto a un cambiamento. «I carboidrati iniziano a essere utilizzati molto meno da un punto di vista energetico ed è più facile che vengano convertiti in grasso», aggiunge la biologa. «Attenzione quindi a certe abitudini: se ci concediamo un piccolo dessert ogni giorno, poi dolcifichiamo con uno o due cucchiaini caffè e tisane, tutti questi zuccheri si sommeranno alla fine della giornata. È vero che, in base alle linee guida della Società Italiana di Nutrizione Umana, anche per la donna in menopausa l'energia quotidiana deve arrivare principalmente dai carboidrati, ma la finestra percentuale di questa energia è molto ampia (dal 45 al 60%) e converrà attenersi attorno al 45%, cercando di favorire le proteine – in prevalenza legumi e pesce – e i grassi buoni, limitando sempre il consumo di formaggi grassi e di latte intero».

Vero è, però, che un nutriente fondamentale in questo frangente è il Calcio, il cui fabbisogno aumenta, poiché in età matura diminuisce la capacità di assorbimento. «A partire dalla menopausa, la quantità di Calcio necessaria passa da 1 grammo a 1 grammo e mezzo», chiarisce l'esperta. «Una fonte importante e spesso trascurata, oltre ai latticini, è l'acqua mediominerale, ideale da alternare a quella del rubinetto (in genere, oligominerale): bevendo i classici 2 litri di acqua al giorno consigliati si può arrivare ad assumere fino a 700-800 mg di Calcio. Altre fonti buone sono anche la frutta a guscio – noci e mandorle –, le verdure a foglia verde e il pesce azzurro di piccole dimensioni come le alici».

Fondamentale al pari del Calcio nel prevenire l'osteoporosi è la Vitamina D. «Le fonti migliori sono legate ad alimenti che non dovremmo consumare con troppa frequenza (uova, fegato) e al pesce di piccole dimensioni», spiega Dogliotti. «La Vitamina D si può però attingere anche attraverso i nuovi prodotti fortificati. Aumentano infatti le proposte di alimenti con Vitamina D3, una versione che l'organismo può convertire in forma attiva secondo necessità e con cui non si corre il rischio di accumulo nel tessuto adiposo, se in eccesso».

Il modo migliore per attingere a sintetizzare la vitamina D resta in ogni caso l'esposizione al sole, soprattutto dopo la stagione invernale, momento in cui se ne avverte maggiormente la carenza: «Basta esporre al sole braccia, gambe, viso anche soltanto per 15 minuti al giorno, sempre prevedendo l'utilizzo di una crema solare protettiva», precisa l'esperta. Non da ultimo, anche l'aggiunta di integratori può rappresentare una buona fonte di Vitamina D, ma «solo se esiste un'effettiva necessità. La cosa importante è verificare sempre eventuali carenze vitaminiche e nutrizionali attraverso appositi esami del sangue, da effettuare su indicazione del proprio medico».

Vuoi saperne di più?

SCOPRI QUI L'APPROFONDIMENTO

Come scegliere SPUNTINI SANI E BUONI

Nel suo libro *Una dieta per ogni età* (241 pp., Sperling & Kupfer), la biologa nutrizionista Elena Dogliotti suggerisce alcuni spuntini gustosi e salutari:

Una piccola fetta di pane integrale con hummus di ceci	Una galletta di farro con ricotta, curcuma e semi di girasole	Un cubetto di Parmigiano e una tazza di popcorn
Uno yogurt al naturale con una manciata di cereali e qualche mandorla	Quattro cracker integrali senza sale con un velo di burro di arachidi e carota grattugiata	

«Dobbiamo evitare gli snack troppo salati o dolci, senza però rinunciare a qualcosa di sfizioso. Sano e buono sono due parole che possono coesistere felicemente».

CIBO E IDEE CREATIVE PER DONNE CON TUMORE AL SENO

Riscoprire i piaceri del buon cibo, alimentare la voglia di prendersi cura di sé, rimettere a frutto la propria creatività. Invita le donne a recuperare spazi di vita normale dopo la diagnosi di un tumore al seno la nuova edizione di «È tempo di vita», campagna di informazione su questa neoplasia, promossa da Novartis Italia in collaborazione con Salute Donna Onlus. Fino a ottobre, la pagina Facebook @tempodivita ospiterà Live Talks con oncologi ed esperti e la Life Academy, un ciclo di appuntamenti online che attraverso ricette, esercizi yoga e spunti creativi aiuteranno le donne con tumore al seno a ritrovare spazi di benessere e tempo di qualità.

IN DONO A 800 PAZIENTI

Ingredienti per una ricetta firmata Chiara Maci e Anna Villarini (biologa e nutrizionista) nella Box «È tempo di vita». Si trova su *mycookingbox.it*.

Il SOGNO del SONNO

Dimmi come dormi e ti dirò come stai: almeno il 20 per cento della popolazione italiana ha problemi legati al **RIPOSO**. Dal dentista al cardiologo, tutti i medici coinvolti

di MARTA CITACOV

foto DOUGLAS KIRKLAND

SLEEPING BEAUTY
I ritratti di Marilyn Monroe scattati da Douglas Kirkland, insieme a quelli di Coco Chanel, sono in mostra fino al 12 settembre a Palazzo Gromo Losa di Biella, nell'esposizione *Coco + Marilyn. Biella al centro del MI-TO*. Organizzata dalla Fondazione Cassa di Risparmio di Biella, e curata da Marta Cannoni e Livia Corbò di Photo OP, col sostegno di Biver banca, dopo Budapest e Helsinki, città creative Unesco, la mostra è arrivata a Biella, città creativa Unesco per il tessile (*palazzogromolosa.it*).

Dormire è un po' morire? In realtà è vero il contrario. Dormire bene significa vivere meglio. Ne sanno qualcosa gli insonni cronici, i russatori seriali, coloro che soffrono di apnee notturne (OSAS) così come gli affetti da "sonno a singhiozzo". Chi ha problemi con il dormire, rischia la salute. È lo sviluppo di patologie che vanno dal diabete all'obesità, per non dire dell'umore.

«Ci sono quattro bisogni umani fondamentali, cibo, sonno, sesso e vendetta». Così parlò Banksy, il guru-street artist inglese tuttora di dubbia identità. Certo dormire è una parte significativa della nostra vita: secondo le statistiche, la maggior parte di noi passa quasi un terzo della sua esistenza tra le braccia di Morfeo. Ma il sonno non è uguale per tutti. Stando ai dati della World Association of Sleep Medicine (WASM), il 45 per cento della popolazione mondiale soffre di disturbi del sonno. I più diffusi? Apnee notturne e insonnia. «I disturbi respiratori nel sonno ne alterano la continuità, peggiorando la qualità della vita e provocando conseguenze deleterie sulla salute», spiega Alberto Braghiroli, responsabile del gruppo di studio dell'Associazione Italiana Pneumologi Ospedalieri (AIPO) - Disturbi Respiratori del Sonno.

Quanto alle cause, trattati scientifici sempre più approfonditi individuano come fattore primario lo stress psicofisico, seguito da ansia, depressione, cattiva alimentazione, scarso moto, inquinamento atmosferico o acustico, fotosensibilità, eccesso nell'utilizzo di device elettronici. La tecnodipendenza, ovvero la permanenza davanti agli schermi digitali di computer, tablet e smartphone – stando ai dati raccolti da un sondaggio promosso da Philips – raggiunge e a volte supera addirittura il numero di ore dedicate al riposo. Social network, chat, email e serie tv sono protagonisti delle notti al posto del sano dormire. Le conseguenze sono soprattutto stanchezza diurna, che può persino manifestarsi in preoccupanti episodi narcolettici, e la parasonnia, un disturbo recentemente identificato nella fascia di età over 50 e che consiste sostanzialmente in manifestazioni muscolari indesiderate che interrompono il sonno (anche di chi vi dorme accanto).

Se un neonato ha bisogno tra le 16 e le 18 ore di sonno, suddivise nell'arco delle 24, gli adulti, normalmente, hanno un fabbisogno medio tra le 7 e le 8 ore e mezza per notte. Sì, perché la qualità del sonno dipende anche dagli orari: i sonnellini, le pennichelle, coricarsi all'alba per dormire fino a mezzogiorno sono infatti modalità che non garantiscono l'effettivo riposo ristoratore.

I processi che regolano il sonno sono due: l'orologio biologico, che segue il ritmo circadiano (regolatore dell'equilibrio sonno-veglia), e il processo omeostatico, secondo il quale il tempo necessario per addormentarsi è inversamente proporzionale alla durata del tempo di veglia precedente.

Per scoprire lo status del proprio sonno, il primo passo è sottoporsi a una polisonnografia, tecnica che combina la misurazione dell'attività cerebrale (EEG), dei movimenti oculari (EOG) e del tono muscolare (EMG). Da questo esame possono emergere le anormalità legate agli stadi del sonno, che si dividono in sonno NREM (Non Rapid Eye Movement), stadio 1, stadio 2, stadi 3 e 4 e sonno profondo o REM (Rapid Eye Movement).

Se da piccoli il sonno REM, quello di maggiore qualità ed efficacia, rappresenta circa il 50 per cento, da adulti si riduce al 25 e, in età avanzata, tende a diminuire drasticamente fino quasi a scomparire.

Dopo il difficile anno della pandemia, che ha modificato i parametri del vivere quotidiano, un'importante fetta di popolazione ha risentito maggiormente di una serie di disturbi del sonno. Da una ricerca della Fondazione Veronesi risulta che in Italia la quarantena e il coronavirus hanno intaccato il riposo di quasi metà degli italiani, coinvolgendo anche i bambini.

La medicina del sonno e gli studi neurologici di ultima generazione concordano nell'attribuire al Covid un aumento dei casi di depressione e ansia, tra i problemi

CONSIGLI: DAI RIMEDI DELLA NONNA ALLE ABITUDINI QUOTIDIANE

Il sonno è equilibrio, la sua perdita può avere conseguenze gravissime. Non è un caso che la privazione del sonno sia tra le più antiche ed efferate torture. Dai tempi più lontani, le soluzioni naturali per conciliare il sonno sono rimaste le stesse:

- Fare un bagno caldo circa un'ora prima di coricarsi;
- Sorbire una tisana, preferibilmente a base di valeriana, camomilla e alloro; le alternative moderne alle tisane classiche vanno dall'infuso di buccia di banana e cannella agli estratti di aceto di mele e miele per stimolare serotonina e melatonina;
- Profumare il cuscino con essenze alla lavanda;
- Mantenere fresca, in tutte le stagioni, la temperatura della stanza in cui si dorme;
- Utilizzare lenzuola in fibra naturale, preferibilmente lino o cotone.

I medici raccomandano, se non è necessario prescrivere farmaci specifici, di seguire queste semplici regole:

- Una cena leggera;
- No liquidi un'ora prima di coricarsi;
- Rispettare il più possibile lo stesso orario;
- 5 minuti di esercizi di respirazione una volta sdraiati;
- Una breve passeggiata, anche all'interno della casa, un quarto d'ora prima di andare a letto.

«Stare seduti al pc, senza interrompere mai con attività *ludico-sportive*, diminuisce la predisposizione al sonno»

scatenanti dell'insonnia. «In particolare l'isolamento forzato che ha rotto i ritmi di vita, del sonno e dell'alimentazione», spiega Giuseppe Plazzi, direttore del centro per lo studio e la cura dei disturbi del sonno all'ospedale Bellaria di Bologna e presidente della Associazione Italiana di Medicina del Sonno (Aims). «L'insonnia si manifesta con ritardo nell'addormentarsi, molti risvegli durante la notte, l'esperienza di sogni terrifici, quelli che spesso sono chiamati incubi. E più l'ansia è importante, più accentuati sono questi fenomeni. A consolidare queste informazioni ci sono anche quelle relative alle vendite di alcuni sonniferi, cresciute fino al 40 per cento». E il fenomeno riguarda soprattutto le donne.

In alternativa ai farmaci veri e propri, da assumere in caso di comprovata necessità, vi sono molti rimedi naturali. Ma la prima cosa da fare è capire come si dorme. Ci sono app e strumenti dedicati che possono aiutare a monitorare la qualità del sonno.

«Il tempo da dedicare al sonno», sottolinea il dottor Michele Terzaghi, ricercatore presso il Dipartimento di Scienze del Sistema Nervoso e del Comportamento dell'Università di Pavia, «non deve mai essere considerato un privilegio inutile e sacrificabile, perché il raggiungimento di un sonno regolare e ristoratore garantisce migliori prestazioni e maggior benessere a qualsiasi età».

Non basta: tra le concause di una difficoltà di addormentamento figurano anche la postura, spesso strettamente correlata a una corretta igiene e salute dentale, l'alimentazione – cene pesanti assicurano sonni meno tranquilli – e l'attività fisico-motoria (stare seduti al computer senza interruzioni ludico-sportive influisce negativamente sulla predisposizione al sonno, nonostante la stanchezza percepita).

L'Associazione Italiana di Medicina del Sonno (*sonnomed.it*) ha messo a disposizione la possibilità di consultare un esperto online per identificare – con una prima diagnosi sommaria – l'entità dei propri problemi di sonno: i medici rispondono sia via email che in video chiamata. Inoltre sono elencati i centri specializzati in Medicina del Sonno su tutto il territorio italiano. Qui tutti gli specialisti – pneumologo, otorinolaringoiatra, odontoiatra, dietologo, psicologo e cardiologo – possono consigliare le terapie farmacologiche e no migliori per riconquistare l'agognato riposo.

UNA APP SUL CUSCINO

Per chi preferisce farsi dire tutto dalle app, ecco le migliori (scelte fra le migliaia presenti sul mercato) per monitorare e conciliare il sonno:

Sleep Better di Runtastic
Dedicata agli sportivi, è collegata alla celebre App di training. Fissa orari di sveglia e durante il sonno registra il corretto svolgersi dei cicli.

Headspace
È la più social, preferita da Emma Watson, e punta soprattutto sulle tecniche di meditazione.

Pzizz
Sistema musicale ibrido che utilizza algoritmi per combinare i suoni, è stata tra le prime app dedicate. Non poteva farne a meno Steve Jobs, la usa ogni sera J.K. Rowling.

Pillow (compatibile solo con iPhone e iPad, no Android)
Si collega direttamente con l'app salute del vostro iCloud, confronta e incrocia i dati con quelli raccolti mentre dormite.

Sleep Well Hypnosis
L'ipnosi è la chiave: una voce e alcuni suoni mirati riducono stress e ansia e conducono in due o tre settimane alla regolarizzazione del sonno.

Per tutto il resto c'è il sito creato da Jason Negri, americano che soffriva di apnee e ora è un esperto riconosciuto con tanto di padiglione al Ces di Las Vegas: *technologyofsleep.com*, dove trovare anche una serie di gadget (alcuni assurdi) per dormire meglio.

UNA BUONA NOTTE

1. Con un milligrammo di melatonina per bustina e bevuta mezz'ora prima di coricarsi, facilita l'addormentamento: infuso *Camomilla con Melatonina* di **Sognid'oro** (€ 3,19).
2. Di facile somministrazione sublinguale grazie all'apposito vaporizzatore, aiuta a regolare i ritmi circadiani: *Melatonin Pura Spray* di **Esi** (€ 9,90).
3. Si nebulizza nell'aria per infondere un senso di rilassamento a tutto il corpo e nell'ambiente in cui si vuole riposare: spray *Stress Stop* di **Bush Flower** (€ 32,20).

BODY (R)EVOLUTION

Protocolli personalizzati e soluzioni cosmetiche mirate a seconda dell'età per nutrire, rassodare e migliorare lo stato della pelle. E per dare al corpo tutto il nostro sostegno. Nei **MODI E NEI TEMPI GIUSTI**

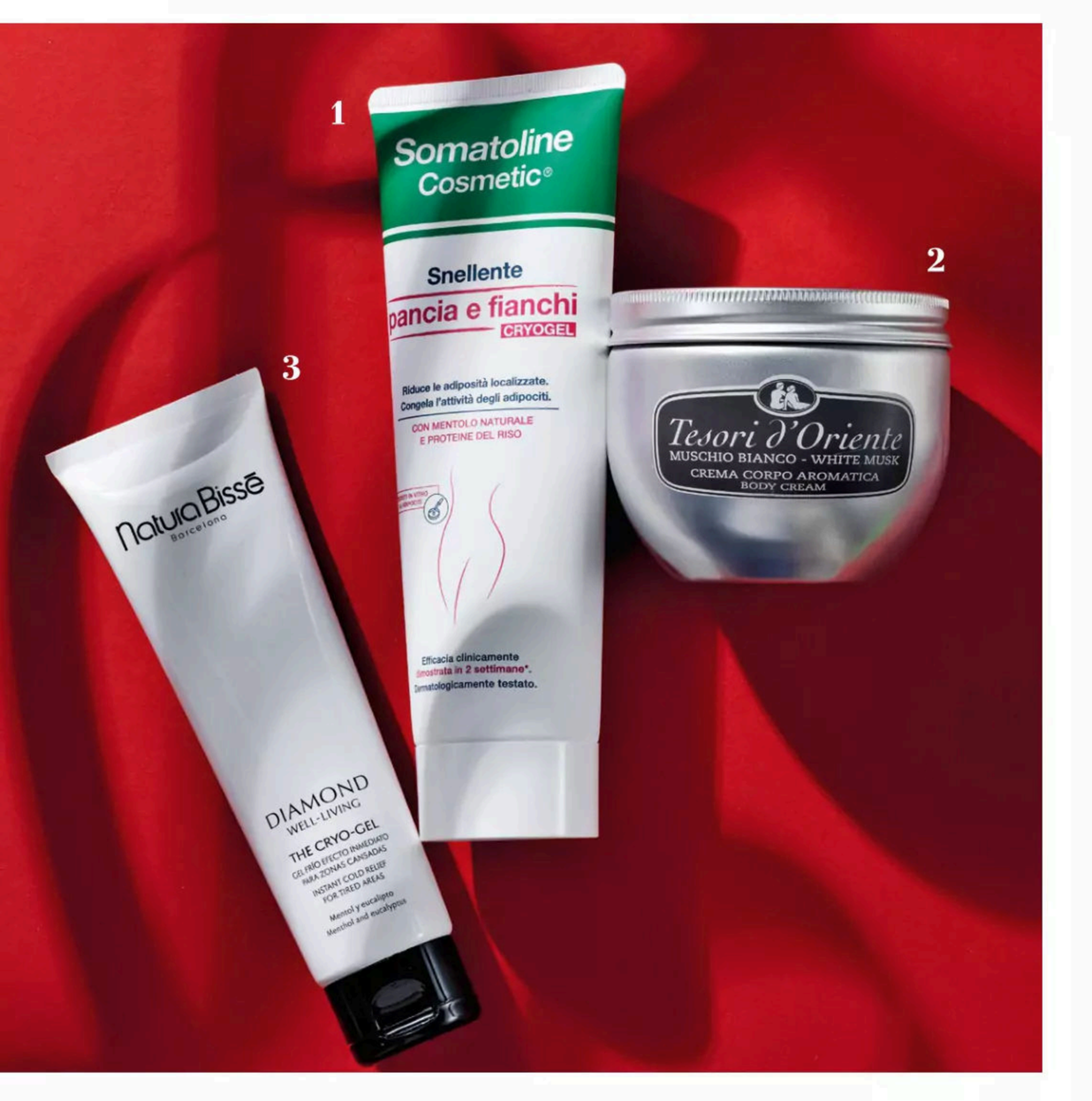
di BARBARA RODESCHINI

foto MARCUS OHLSSON

Trunk Archive

GIOVANI ATTENZIONI

1. *Crema depilatoria Crystal* per viso e bikini a base di calendula e hamamelis di **Strep** (€ 3,29). **2.** Olio di rosa e agenti idratanti per garantire 48 ore di nutrimento intenso, *Crema multiuso vellutante* di **Leocrema** (€ 3,15). **3.** Latte con estratto di fiori di ciliegio, *Fluido spray idratante Armonia Zen Asian Spa* di **Pupa** (€ 18,50).



INTERVENTI SU MISURA

1. Trattamento di crioterapia cosmetica, *Snellente Pancia e Fianchi Cryogel* di **Somatoline Cosmetic** (€ 39,90). **2.** Un gesto nutriente, *Crema corpo Muschio bianco* di **Tesori d'Oriente** (€ 4,99). **3.** Gel a base di mentolo, eucalipto ed estratto di zucchero Zea-May, *The Cryo-Gel Diamond Well-living* di **Natura Bissé** (€ 60).

Estetica e buone pratiche. Il punto oggi non è non invecchiare, bensì farlo con grazia. Il processo di crescita è fisiologico e parte dalla mente. Come spiega Emi Bondi, primario di Psichiatria dell'Ospedale Papa Giovanni XXIII di Bergamo, «la pelle esprime il nostro benessere, ciò che avviene nel cervello si riflette nel corpo e questo vale anche per l'invecchiamento, che si rallenta mantenendo attiva la testa: più ci sono stimoli, più tardi inizierà il processo senile. Ciò nonostante, lo stress peggiora sensibilmente tutte le malattie della pelle. È importante ritrovare un buon equilibrio psichico, miscelando gli interventi a tecniche di rilassamento: bene lo yoga, ma può bastare anche una passeggiata per riconcentrarsi su di sé». Dai venti anni in poi si deve investire sul capitale epidermico: un solare, una routine idratante e uno stile di vita attivo sono essenziali per costruire basi solide. «L'attenzione che diamo alla cute è proporzionale ai risultati che ci aspettiamo nel futuro», continua Stefania Farina, dermatologa delle Terme di Comano, «le giovani tendono a interpretare la routine cosmetica per sottrazione, ma alla pelle va dato supporto e quando togliamo, con un esfoliante o a seguito di una ceretta, dobbiamo ricompensare, ricostruendo la barriera cutanea». Ai primi segnali d'allarme, bene affidarsi agli specialisti. «La ricerca ci permette di intervenire unendo gli aspetti estetici a quelli funzionali», aggiungono Matteo Basso ed Emanuela Di Lella, specialisti in dermatologia con studio a Roma e Genova e docenti del master in Medicina estetica dell'Università degli Studi La Sapienza di Roma. «La metodologia Fillmed con il complesso NCTF® lavora direttamente sul derma, stimolando i fibroplasti a produrre in modo fisiologico collagene, acido ialuronico ed elastina, con risultati anche nelle zone più difficili come le ginocchia, l'interno delle cosce e delle braccia. Questa tecnica, adatta a tutte le età, si può utilizzare più volte l'anno come alternativa, ma anche come propedeutica ai filler. Questo percorso migliora l'aspetto della cute: luminosità, distensione, colore e tono». E dopo gli "anta"? «Attorno ai quarant'anni le fibre elastiche iniziano ad avere alterazioni strutturali. È un'età per le donne molto intensa e quindi è importante seguire uno stile di vita sano, evitando carenza di sonno, stress negativo e proteggendosi sempre dal sole, per non accelerare le modificazioni in atto», sottolinea Corinna Rigoni, presidente e fondatore di Donne dermatologhe Italia. «La routine anti-age va concordata con il dermatologo scegliendo gli attivi giusti e le tecniche più adeguate come la radiofrequenza o Lpg per la cellulite, con la consapevolezza che costanza e regolarità possono fare la differenza». I protocolli estetici di ultima generazione lavorano su diversi aspetti, «la nostra metodologia utilizza un innovativo sistema a microvibrazione compressiva che stimola i fibroplasti, agendo sugli strati più profondi»,

AZIONI STRONG

1. Formula ultra-idratante e sublimatrice che dona la luminosità e l'elasticità proprie di una pelle più giovane: *Emulsion Exquise à la Rose Noire* di **Sisley** (€ 133). **2.** Trattamento anticellulite a base di un complesso vegetale riducente e Dna sodico, *Hydrafusion Gel Crema* di **Rilastil** (€ 35). **3.** Siero liftante a effetto tensore immediato arricchito con peptidi vegetali pro-collagene e pro-elastina: *Body-Lift Expert* di **Lierac** (€ 34,90).

prosegue Ambra Vecchia, specialist di Endosphères. «Non ci sono limiti d'età, per le più giovani consigliamo di lavorare sulla prevenzione, dai 40 in poi sulle diverse criticità. Lassità, cellulite, stagnazione di liquidi e via dicendo. Le zone d'intervento più richieste? Gambe, addome e braccia». Dopo i cinquant'anni bisogna fare i conti con la riduzione degli estrogeni. «Si assiste al peggioramento dello stato dei tessuti», continua Vera Donati, chirurgo plastico ricostruttivo, «è un cambiamento che va accettato, ma che bisogna migliorare seguendo buone pratiche come l'uso degli spf, l'attenzione all'alimentazione e all'idratazione, nonché consultando i propri specialisti, incluso il ginecologo. E se per viso, décolleté e mani si può ricorrere alle iniezioni di vitamine, per il resto del corpo bisogna compensare la perdita fisiologica di collagene e acido ialuronico con trattamenti cosmetici e interventi di medicina rigenerativa che, valutati con attenzione, possono dare effetti interessanti sul trofismo dei tessuti. Queste tecniche come il grasso microframmentato non hanno effetti sulla lassità, ma danno buoni risultati anche sulle zone più difficili. Vanno utilizzate con la coscienza che i risultati, poi duraturi, non sono immediati, ma progressivi e visibili nell'arco di sei mesi/un anno». Un aiuto in più arriva dalla crioterapia. «Grazie alla sinergia tra criocamera, prodotti cosmetici e manipolazione personalizzata, *Omeži* agisce in modo efficace nel contrastare l'invecchiamento della pelle, andando a eliminare anche le macchie», dice Ombretta Zilocchi, founder di *Omeži*. «Ogni protocollo dura dieci sedute e già dalla terza il derma è più disteso e tonico. Per l'estate stiamo mettendo a punto una nuova release, che permette di migliorare la circolazione, sgonfiare e rimuovere i liquidi in eccesso. Questo registro è ideale per tutti, dalle adolescenti con problemi di circolazione alle donne in gravidanza, fino a quelle in età più matura che desiderano risolvere problematiche generali o localizzate», conclude Zilocchi.

«Abbi buona cura del tuo corpo, è l'unico posto IN CUI DEVI VIVERE»

— ***Jim Rohn,*** imprenditore e motivatore

Still life Federico Miletto, set designer Cristina Dal Ben

Yogurt sì, MA QUALE?

Classico, compatto oppure da bere. Alla frutta, arricchito con probiotici, in versione vegetale. Sono innumerevoli le proposte sul mercato, ma come capire qual è il **PRODOTTO PIÙ ADATTO A SÉ?** Ecco una mini guida per orientarsi nella scelta

di ALICE POLITI

illustrazione MAARTEN LÉON

Ne consumiamo circa 7 chilogrammi a testa all'anno e il primato spetta alle regioni del Nord-Ovest, con il 32,4% degli acquisti. Secondo i dati del 2020 diffusi da Assolatte, l'ampio mondo degli yogurt e dei latti fermentati è uno dei settori alimentari in crescita. A trainare le vendite in Italia, aumentate del 2,2%, non sono solo i benefici riconosciuti sul microbiota, ma anche una spiccata preferenza per alimenti che contribuiscono a sostenere e rinforzare le difese naturali dell'organismo.

In supermercati e ipermercati, le vendite di yogurt interi, accompagnati da claim attinenti le difese immunitarie, hanno registrato in un anno un'impennata del 19%, quelle di yogurt da bere del 10,9%, quelle di yogurt funzionale del 3,4% e quelle di latti fermentati come il kefir addirittura del 96,2%.

Insomma: lo yogurt piace agli italiani e non soltanto perché è sempre più gustoso, ma anche perché fa bene, possiede un alto valore biologico nutritivo e «la presenza di fermenti lattici ne fa un alimento funzionale già nella sua versione classica, con effetti benefici sulla salute dell'intestino», spiega la nutrizionista Marina Lanticina. Non solo: «Possiede una maggiore digeribilità rispetto al latte e può essere assunto anche da chi soffre di lieve intolleranza al lattosio».

In linea generale, lo yogurt è un alimento ricco di proteine, grassi di qualità, vitamine e sali minerali fondamentali come il calcio.

«In Italia, viene definito yogurt il latte fermentato con due specifici batteri: il *Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus* e lo *Streptococcus thermophilus*», spiega Mirko Galliani, esperto di tecnologia lattiero-casearia e direttore dell'Accademia Italiana del Latte. Oggi, esistono tantissimi marchi e tipologie di yogurt o latti fermentati, perché «negli ultimi anni, il consumatore, spinto da un approccio alimentare sempre più salutista, ha imposto caratteristiche di prodotto che si differenziano dalla forma ancestrale di questo latte fermentato: scadenze sempre più lunghe, aggiunte di steroli e fermenti probiotici, prodotti sempre più cremosi e poco acidi, delattosati e iperproteici, solo per citarne alcuni», aggiunge.

Come orientarsi fra le innumerevoli proposte attualmente in commercio se si desidera puntare su un prodotto che piaccia e al tempo stesso possa offrire benefici specifici in base all'età, al proprio stile di vita e allo stato di salute? Con l'aiuto della nutrizionista, abbiamo realizzato una mini guida per scoprire le principali varietà di prodotto e le relative caratteristiche. Obiettivo: fare la scelta più adatta a sé.

YOGURT CLASSICO

Per bambini, adolescenti, adulti: intero. Per chi segue una dieta dimagrante: magro. Sconsigliato ai diabetici nella versione con frutta.

La principale differenza la fa il contenuto di grassi, che dipende dal latte di partenza sottoposto a fermentazione: si avrà pertanto uno yogurt intero – se ha più del 3% dei grassi –, parzialmente scremato oppure magro (meno dell'1%). «La versione parzialmente scremata è indicata per chi segue una dieta dimagrante e ipocalorica (45 calorie contro le 85 di uno yogurt intero). Stesso discorso per lo yogurt magro il quale, secondo alcuni studi, avrebbe anche un effetto anti-obesità stimolando la perdita di peso», precisa la nutrizionista Marina Lanticina.

Una differenza importante, non soltanto sul fronte del gusto, è data dall'aggiunta di frutta, «in genere semi-preparati ricchi di zuccheri: uno yogurt intero alla frutta, confrontato con uno yogurt intero naturale ha più del doppio dei carboidrati; questo lo rende inadatto, per esempio, ai diabetici», aggiunge l'esperta.

Un'altra variante degli yogurt riguarda poi la consistenza: esistono yogurt cremosi, compatti o da bere, a seconda del processo di produzione. «Nel caso dello yogurt compatto, la fermentazione avviene direttamente all'interno del vasetto, escludendo l'omogeneizzazione che lo rende più morbido e cremoso». Lo yogurt liquido, infine, è quello indicato e apprezzato soprattutto da bambini e adolescenti: «Si beve ed è più pratico».

Open editions: society6.com/maartenleon, limited editions: maartenleon.com, Instagram: @maartenleon

COME FARE LO YOGURT IN CASA

«A fare la differenza da un punto di vista nutrizionale, nel caso di uno yogurt fatto in casa, sarà soprattutto la scelta delle materie prime. Un latte di ottima qualità darà sicuramente uno yogurt prelibato», afferma Mirko Galliani, esperto di tecnologia lattiero-casearia e direttore dell'Accademia Italiana del Latte. Ecco la sua ricetta:

INGREDIENTI
Latte crudo o pastorizzato
Fermenti lattici (a seconda delle istruzioni sulla confezione, la quantità di latte potrà variare)

ATTREZZI
Una pentola con coperchio
Un termometro
Un frustino
Una borsa di nylon
Un asciugamano

PREPARAZIONE
Versate in una pentola il latte e portatelo a 90 °C mescolando continuamente. Spostate la pentola dalla fonte di calore e mescolate per altri cinque minuti. Fate raffreddare il latte immergendo la pentola in acqua fredda a bagnomaria fino a raggiungere una temperatura di 40 °C. Aggiungete i fermenti lattici coprendo poi la pentola con il coperchio; riponetela in una borsa di nylon, chiudetela e avvolgete il tutto in un asciugamano. Fate riposare la pentola avvolta per almeno sei ore. Lo yogurt a questo punto risulterà compatto e, tolto l'asciugamano ed estratta dalla borsa di nylon, la pentola sarà pronta per essere riposta in frigorifero per il rassodamento. Una volta freddo, lo yogurt potrà essere messo in vasetti, condito con marmellate, miele o dressing e consumato.

NON SOLO CLASSICO
La Yogurtiera YG02 ha una potenza di 20 W e una capacità del cestello di 1,5 litri. Comprende accessori per lo yogurt greco, **Girmi** (€ 22,90).

GIUSTO IN TEMPO
La macchina Yogurteo è dotata di display ed è programmabile fino a 15 ore con arresto automatico. Include 7 vasetti di vetro da 160 ml, **Moulinex** (€ 76,99).

PER LA MERENDA
Il set con 6 contenitori per yogurt da 150 ml ha anche la borsa in nylon con inserto termico isolante, **Yogurtiera Tescoma Linea Bambini** (€ 35,90).

YOGURT FUNZIONALE

A seconda dei nutrienti aggiunti: sportivi, studenti, donne over 50, soggetti con stipsi, ipertrigliceridemia o problemi cardiovascolari.

I nuovi yogurt «potenziati» hanno l'obiettivo di veicolare sostanze nutritive utili alla salute. Si chiamano funzionali e «i più diffusi sono quelli con l'aggiunta di microrganismi come i probiotici, lattobacilli e bifidobatteri che hanno la funzione di riequilibrare la flora batterica intestinale. Uno studio ha rilevato che lo yogurt con probiotici, in particolare, aiuta a contrastare le infezioni della bocca», sottolinea la nutrizionista. «Oltre ai probiotici possono essere aggiunti anche prebiotici, fibre che nutrono e accrescono i microrganismi buoni all'interno dell'intestino e che ostacolano lo sviluppo di batteri patogeni. In linea generale, per accrescere il valore nutrizionale, si può aggiungere allo yogurt classico qualunque cosa: omega 3 per contrastare problemi cardiovascolari o ipertrigliceridemia, fibre se si soffre di stitichezza, vitamine e minerali per aumentare l'effetto immunomodulante».

YOGURT GRECO

Per adulti e bambini in convalescenza, per chi deve acquistare peso: intero. Per chi segue una dieta dimagrante o lipolipidica, donne in menopausa, sportivi: magro.

La differenza rispetto agli altri yogurt è legata alla fase finale della produzione: viene filtrato più volte per escludere il siero e ottenere uno yogurt concentrato e più compatto. Alle caratteristiche positive dello yogurt ne aggiunge altre: ha

meno sodio e meno lattosio e più proteine e più grassi.

«Lo yogurt greco intero è molto proteico e possiede il doppio dei grassi rispetto a uno yogurt intero tradizionale. Di contro, ha meno zuccheri ed è privo di lattosio residuo; può essere indicato, in particolare, per chi deve acquistare peso o come ricostituente per rimettersi in forze», spiega Lanticina. «Nella versione magra (da 0 al 2% di grassi) si rivela un'ottima fonte di calcio e proteine, con una quantità di zuccheri paragonabile a quella di uno yogurt normale. È consigliato, in questo caso, a chi sta facendo una dieta dimagrante o lipolipidica, alle donne in menopausa che hanno bisogno di più calcio e proteine e anche agli sportivi, per reintegrare e ricostruire il muscolo dopo l'allenamento».

YOGURT DI CAPRA

Sportivi, chi ha problemi di ipercolesterolemia

Lo yogurt di capra conserva le caratteristiche del latte di partenza, che ha elevate qualità nutrizionali ed è un'ottima fonte di calcio, vitamine, proteine. «Ha meno vitamina B12 rispetto allo yogurt vaccino ma più taurina, una molecola usata in ambito sportivo, antiossidante e che può favorire la salute del fegato», spiega la nutrizionista. «La composizione degli acidi grassi dello yogurt di capra è particolare rispetto a quelli di latte vaccino, pertanto risulta preferibile per chi ha problemi di ipercolesterolemia».

KEFIR

Persone in sovrappeso, chi è in cura per fegato grasso

È un latte fermentato che subisce lo stesso processo dello yogurt ma a opera di altri batteri, il più delle volte probiotici. Ha pertanto un effetto benefico sull'organismo e in particolare sulla microflora intestinale. «Conserva tutte le proprietà del latte, è un alimento funzionale e in certi casi può essere addizionato sia di probiotici che di prebiotici, dando vita in questo caso a un prodotto cosiddetto "simbiotico"», spiega l'esperta di nutrizione.

«Uno studio ha dimostrato che i latti fermentati simbiotici possono avere effetti favorevoli sulla riduzione del grasso nel fegato. Il loro consumo è pertanto consigliato, in particolare, a chi è in sovrappeso e sta seguendo una dieta alimentare per la cura del fegato grasso». Soprattutto nella versione naturale, non addizionata di zucchero, ha un gusto particolarmente acido e diverso dallo yogurt, perché cambiando il batterio di fermentazione si possono formare molecole che hanno aromi, consistenze, sapori e profumi diversi.

SKYR

Donne over 50, sportivi

Lo si trova in molti casi fra gli yogurt, ma lo skyr è in realtà un formaggio di origine islandese. «Magro, morbido, ha la classica consistenza dello yogurt e anche in questo caso il latte di partenza viene sottoposto a un processo di fermentazione, con la variante che alla fine si aggiunge il caglio», precisa Lanticina. «Rappresenta quindi una via di mezzo tra un formaggio fresco e uno yogurt; ha una buona fonte proteica, 60 calorie in media per 100 g, e dal punto di vista nutrizionale può essere associato a uno yogurt greco magro».

VEGETALE ALLA SOIA

Intolleranti al lattosio, vegani

Il latte vaccino su cui agiscono i batteri per la fermentazione viene sostituito, in questo caso, da una bevanda vegetale alla soia.

«Dal punto di vista nutrizionale non ci sono tantissime differenze rispetto allo yogurt classico, quest'alternativa alla soia ha però più proteine e un contenuto di grassi molto vicino a quello di uno yogurt intero», chiarisce la nutrizionista. Spesso addizionato di calcio per riuscire a garantire l'apporto raccomandato, è il prodotto che scelgono gli intolleranti al lattosio.

PER TUTTI I GUSTI (E LE ESIGENZE)

1. Actimel Immuno+ supporta il sistema immunitario con un mix di vitamine (C, D e B6), nutrienti e probiotici.

2. Müller I Feel Good Kefir, da bere, è preparato con colture di fermenti lattici vivi originate 80 anni fa da grani madre di kefir.

3. Sojasun Greek Style Naturale. Alternativa vegetale bio allo yogurt greco senza zucchero, con bifidus e il 20% in più di proteine vegetali.

4. Activia Senza zuccheri aggiunti, ha 4 miliardi di probiotici bifidus e il doppio della frutta.

GLUTEN FREE
non è la dieta per tutti

La sceglie chi soffre di intolleranza o ha una particolare **SENSIBILITÀ.** Ma un'alimentazione che esclude cibi contenenti questo complesso proteico non può essere adottata «per moda» o per l'errata convinzione che serva a dimagrire. Gli esperti di nutrizione dipanano dubbi e mettono in guardia

di ALICE POLITI

«È un modello alimentare salvavita, non una delle tante scelte dietetiche possibili». Elena Sironi, Responsabile Food e Scuole dell'Associazione Italiana Celiachia Lombardia Onlus, è categorica: «Mangiare gluten free se non si soffre di celiachia o di una reale sensibilità al glutine non è soltanto inutile, ma può contribuire a creare una cattiva informazione che nuoce a chi è celiaco», sottolinea. «Diffonde l'errata convinzione che si tratti di una comune scelta alimentare e non di una dieta curativa. In più, rischia di generare confusione nei ristoratori, che devono garantire ai celiaci l'assenza totale di contaminazioni con alimenti contenenti glutine. Se si adotta questo modello alimentare a proprio piacimento anche fuori casa, ordinando per esempio una pizza senza glutine, poi assaggiando la pasta del vicino e bevendo infine un caffè d'orzo, si trasmettono comportamenti scorretti che confondono e sminuiscono l'importanza della dieta gluten free rispetto a quella che è la terapia salvavita del celiaco. Perché, non dimentichiamolo: la celiachia è una malattia che non si cura con i farmaci ma solo con l'alimentazione».

Come si fa, però, a capire se il glutine è davvero da bandire dai nostri piatti? E, in tal caso, in che modo sostituirlo? L'abbiamo chiesto alla nutrizionista Martina Donegani.

Quali sono i disturbi tipici di un'intolleranza al glutine?
«Principalmente disturbi di origine gastrointestinale e legati a un cattivo assorbimento dei nutrienti: perdita di peso, diarrea, gonfiore addominale, osteoporosi per carenza di calcio, anemia per carenza di ferro e nei bambini anche problemi legati alla crescita».

Come si diagnostica la celiachia?
«Se si ha il sospetto, il medico prescrive delle analisi del sangue preliminari: anticorpi anti-gliadina e anticorpi anti-endomisio e anche anticorpi anti-transglutaminasi. Se questi esami risultano positivi è probabile che si tratti di celiachia e si procede con una biopsia duodenale, per una diagnosi definitiva».

I sintomi si manifestano soltanto in chi è celiaco?
«No, possono manifestarsi anche in persone negative sia agli esami sierologici sia alla biopsia. In questo caso si parla di "sensibilità al glutine", gluten sensitivity, sebbene non vi siano esami che permettono di diagnosticarla, per cui è difficile capire quando una persona ha un'effettiva sensibilità o magari è semplicemente influenzata dall'idea che il glutine faccia male».

Che origine ha quest'intolleranza?
«C'è una predisposizione genetica allo sviluppo della celiachia e può manifestarsi in qualunque momento della vita. A innescarla possono esserci anche fattori psicologici come un evento stressante o un trauma. Falsa invece la convinzione secondo cui più glutine si consuma e più si è predisposti a sviluppare un'intolleranza».

Che benefici comporta, per celiaci e soggetti sensibili, l'esclusione del glutine dalla dieta?
«I disturbi e i crampi a livello gastrointestinale spariscono. Si ripristinano i villi distrutti, il corpo torna ad assorbire i nutrienti e a funzionare normalmente. Non avendo più carenze di vitamine e sali minerali, si riacquistano peso, energia, benessere generale».

Quali sono gli alimenti alternativi?
«Si può seguire una dieta bilanciata scegliendo i prodotti gluten free disponibili sul mercato e cibi naturalmente senza glutine: cereali come miglio, mais, riso, grano saraceno e anche amaranto e quinoa. Ci sono inoltre castagne e patate, buona fonte di carboidrati, mentre a livello proteico converrà puntare sulle proteine vegetali dei legumi, alternandole a uova, pesce, carne. Sì ai latticini, ma senza abusarne».

Mangiare gluten free per dimagrire. Quanto c'è di vero?
«Non esiste alcun tipo di correlazione tra l'eliminazione del glutine e il dimagrimento, perché una dieta gluten free non comporta perdita di peso a meno che non si tratti di una dieta ipocalorica. Ma una dieta ipocalorica funziona anche se comprende il glutine».

CHICCHI AMICI
Sono gluten free, *dall'alto*: Teff, grano saraceno, quinoa, sorgo, miglio e riso (qui integrali), amaranto.

GLUTINE COS'È, DOVE SI TROVA, CHI LO EVITA

È una sostanza composta dall'unione di due proteine, glutenina e gliadina, ed è presente in cereali come il grano, il farro, l'orzo e l'avena (a rischio di contaminazione crociata). Il glutine può scatenare nei soggetti intolleranti una reazione infiammatoria che provoca la distruzione dei microvilli intestinali, con conseguenti problemi di malnutrizione. Si parla in questo caso di celiachia, patologia cronica autoimmune che colpisce l'1% della popolazione, nel 70% dei casi donne. Nel 2019, in Italia, il numero di celiaci ha raggiunto i 225.418 casi, ai quali se ne aggiungono altri, non facilmente stimabili, di *gluten sensitivity*, condizione per cui, assumendo cibi con glutine, si verificano sintomi analoghi a quelli della celiachia, pur in assenza della patologia vera e propria.

Shutterstock

MAGNIFICO CAFFÈ

Dà sprint all'attività fisica e, addizionato di collagene, migliora l'aspetto della pelle. È protagonista di un nuovo agriturismo. E, coi fondi, si fanno filati bio

di SILVIA PAOLI

Tazza delle mie brame

Un elisir di bellezza dall'aroma inconfondibile: nelle capsule del caffè Black Venus di Bioetix c'è una miscela di pregiati caffè 100% Arabica Sud Americani e Africani con l'aggiunta di 1,25 g di peptidi di collagene idrolizzato VERISOL. Con il "dosaggio" di due tazzine al giorno e per 4 settimane Black Venus aiuta a migliorare tonicità, elasticità e compattezza della pelle, e anche l'aspetto di unghie e capelli. Le capsule sono compatibili con macchine Nespresso e Dolce Gusto. *bioetix.it*

Prima della corsa

Bere caffè prima di un allenamento intenso è una buona idea. Secondo uno studio pubblicato sul *Journal of the International Society of Sports Nutrition* l'assunzione di caffeina nelle atlete porta a netti miglioramenti nelle loro prestazioni in termini di forza-resistenza. Ecco alcuni suggerimenti forniti dalla ISSN (International Society of Sports Nutrition): assumere caffeina un'ora prima dell'allenamento; la dose ideale è tra i 3 e i 6 mg per kg di peso corporeo: per una persona di 50 kg, tra i 150 e i 300 mg (una tazzina di espresso ne contiene tra i 50/80). Aiuta: sprint, velocità, salti.

Il fondo è fibra

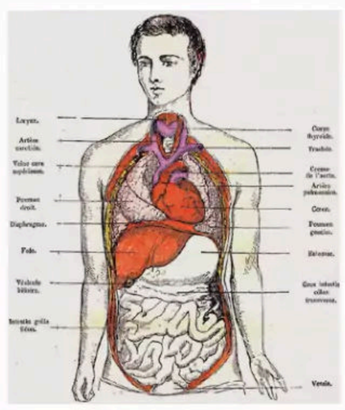
In un anno si stima siano prodotte e dunque da smaltire 23 milioni di tonnellate di fondi di caffè. Il designer Alexis Giannotti, per il suo brand con sede nel Principato di Monaco, usa proprio i resti del caffè per estrarre una fibra. Con il filato realizza maglie da uomo e donna che hanno un plus: il materiale è naturalmente traspirante e previene la formazione di cattivi odori. L'inconveniente: un unico colore, il grigio antracite. Il vantaggio: è 100% biodegradabile.

Coffee is the new wine

Dopo il turismo eno-gastronomico, arriva il turismo del caffè. Uno dei trend dell'industria per il 2021 è l'agriturismo nelle piantagioni dei Paesi produttori, per andare alle origini del gusto e scoprirne i segreti. Questo tipo di viaggio, il preferito dei Millennial, deve essere olistico ovvero comprendere l'intera esperienza: dal campo alla tazzina, con tasting e workshop.

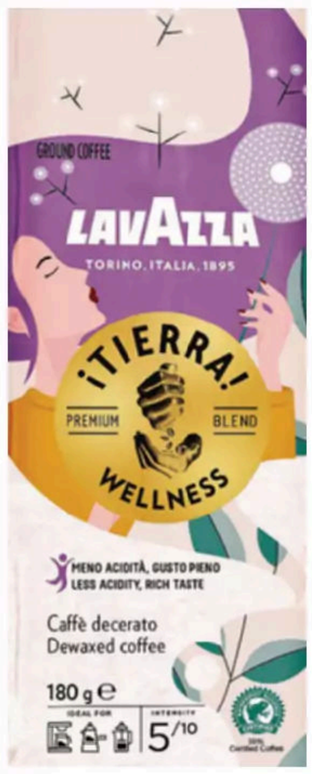
Fa digerire? Sì, ecco la prova

Secondo una recente ricerca dell'Institute for Scientific Information on Coffee, firmata dal dottor Carlo La Vecchia, Ordinario di Statistica medica ed epidemiologia all'Università degli Studi di Milano, il consumo di caffè ha un effetto stimolante sulla secrezione di gastrina, l'ormone prodotto dalle cellule dello stomaco, e dunque sulla digestione. Meglio preferire la tostatura chiara: quella scura, con chicchi quasi neri, pare indebolire gli agenti che nel caffè partecipano al processo di attivazione della gastrina.



Togli la cera!

Da poco lanciato da Lavazza, il caffè ¡Tierra! Wellness, oltre a provenire da piantagioni con certificazioni in ambito biologico e sostenibile, porta con sé una novità: è decerato. Grazie a una speciale lavorazione che riduce la quantità di cere naturali che ricoprono i chicchi, mantiene inalterato il suo aroma, ma presenta una minore acidità. Per un consumatore attento al benessere oltre che al gusto. Disponibile macinato per moka in pack riciclabile e in capsule per i sistemi Lavazza A Modo Mio e Lavazza Firma, per ufficio.



Bevo e viaggio

Col nuovo lancio Nicaragua La Cumplida Refinada, parte della gamma Master Origins, Nespresso si affianca al Nicaragua nella comune attenzione per l'agricoltura rigenerativa, una coltivazione che sia sostenibile e di aiuto alle comunità locali nel lungo periodo. Realizzato grazie a un processo sperimentale che ha ridotto a metà il consumo di acqua, è il frutto di ciliege di caffè fornite da 20 aziende agricole che rappresentano dei paradisi agroforestali. Si gusta a casa, si sogna di andarci.

Getty Images, Shutterstock

QUANDO

TI SPUNTA
LA VOGLIA
DI SENTIRTI
LISCIA.

Strep

SCOPRI LE STRISCE DEPILATORIE STREP,
L' ALLEATO DELLE GAMBE LISCE.
PRECISE, EFFICACI E RAPIDE, TI ASSICURANO UN
RISULTATO PROFESSIONALE IN OGNI OCCASIONE,
COME SE ANDASSI DALL'ESTETISTA.
E LA DEPILAZIONE SARÀ ROSE E FIORI.

GUERRIERA EQUILIBRISTA

In Polonia è una wellness guru seguitissima, anche da suo marito, il bomber del Bayern Monaco (è la sua nutrizionista). L'ex karateka **ANNA LEWANDOWSKA** ha una missione: offrire soluzioni alla portata di tutti per una vita più sana e felice

di ALESSANDRA PAUDICE

foto DOROTA SZULC

L'immagine della WAG che non brilla di luce propria ma che grazie al partner, sportivo famoso, entra nella categoria dei vip non si addice ad Anna Lewandowska. La polacca 32enne, mamma di due bambine, Klara di 4 anni e Laura di 1 anno, ex karateka, personal trainer, health influencer con 3,2 milioni di follower su Instagram, ma anche nutrizionista di Robert Lewandowski, suo marito e centravanti del Bayern Monaco (per alcuni il nuovo Ronaldo), è una top achiever. Le arti marziali le hanno insegnato il rigore e la disciplina, fondamentali per gestire la carriera come wellness guru – ha un brand di snack salutisti, *Foods by Ann*, una linea cosmetica naturale, vegana e sostenibile, *Phlov by Anna Lewandowska*, e un'app, *Diet & Training by Ann*, con lezioni e consigli per raggiungere il benessere olistico – e la vita familiare.

Come fa a tenere tutto insieme?
«Non è così facile come sembra. Sono ben organizzata, ma ho anche aiuto. Quando navighi tra vita privata e lavoro, in più tra nazioni diverse, le cose possono diventare un po' difficili. Il karate mi ha insegnato l'autodisciplina e di recente ho imparato a chiedere aiuto, ho capito che a volte si può lasciare andare qualcosa. Ci sono arrivata dopo la nascita della mia seconda figlia. Prima volevo provare a me stessa che potevo fare tutto. Ma è impossibile essere contemporaneamente madre perfetta, moglie, imprenditrice, capo e guida. Bisogna imparare a condividere le responsabilità».

Tutto è iniziato con un dolce al cioccolato, ci racconta la sua storia?
«È stato tanto tempo fa, quella prima torta al cioccolato. Il mio obiettivo è aiutare gli altri a vivere una vita più sana. Ho iniziato con l'attività fisica perché ero un'atleta professionista. Poi una volta ho preparato le barrette e le mie famose power ball, che hanno conquistato il cuore e il palato dei compagni di squadra di mio marito, e ho scoperto che in Polonia c'era una nicchia nel mercato degli snack sani. Da lì è partita l'idea di un blog, *Healthy Plan by Ann*, per condividere la mia esperienza, conoscenza e passione per uno stile di vita sano. Tutto ciò che faccio è in riposta ai bisogni dei consumatori moderni, la gente desidera soluzioni salutiste, soprattutto ora che con la pandemia la salute è diventata la priorità. Tutto il mio business è focalizzato sulla creazione di strumenti per semplificare uno stile di vita sano e alla portata di tutti».

Oggi il dibattito è concentrato su inclusivity, body positivity, parole come «normale» sono state bandite dai pack di alcuni prodotti. Cosa sta succedendo secondo lei?
«C'è una nuova generazione che richiede inclusività, diversità e naturalezza. Quando ero io una teenager, il messaggio che molti brand cosmetici promuovevano era che bisognava essere magre, sexy e di bell'aspetto, e così le donne cercavano la perfezione. Per fortuna ora vengono proposte campagne pubblicitarie più responsabili. Quando sei un adulto sai che le immagini presentate nelle pubblicità non sono vere. Un po' come quando c'è una sparatoria in un film d'azione e sai che quello non è sangue. Semplice. Ma quando sei giovane e stai costruendo la tua autostima, questa pressione estetica può creare danni».

E dove stiamo andando?
«Siamo sulla strada che porterà verso un mondo più sostenibile, naturale ed equo. E riguarda anche l'industria della bellezza. Il

POTERE SEGRETO
Anna Lewandowska è stata cintura nera e campionessa di karate, la disciplina che le ha insegnato il rigore e a non mollare mai.

trend è anche trainato dai social media e dall'accesso illimitato all'informazione. L'industria pubblicitaria, i marchi, il business non possono essere le uniche emittenti del messaggio. La consapevolezza ha cambiato tantissimo nei prodotti, nella loro produzione e negli ingredienti. Oggi tutti hanno degli strumenti per comunicare e ognuno può raccontare la sua storia personale».

La bellezza è fatta soprattutto di «star bene» più che di «apparire bene», è d'accordo?

«Assolutamente, credo che se ti senti a tuo agio con te stesso sembri bello. È tutta questione di equilibrio e vita sana».

È responsabile della potenza e del «corpo» di suo marito, cosa consiglia per avere più energia?

«Sono convinta che non ci siano risultati o un corpo ben definito senza un'alimentazione giusta. Robert mi motiva in questo senso. Cerco soluzioni che funzionino per lui. E sono molto felice di poter aiutare gli altri e dare suggerimenti. Ma è necessario raccontare che siamo tutti diversi. Certo, ci sono dei suggerimenti universali che funzionano per molti di noi, come un'alimentazione equilibrata, attività fisica, uno stato mentale positivo. Ma ognuno per trovare la strada del benessere deve fare un prelievo di sangue e consultare il proprio medico. Poi si può analizzare la lista di alimenti giusti per ciascuno e quelli che fanno meno bene. L'errore più comune che in molti compiono è mangiare pasti poco bilanciati, troppo cibo raffinato, o l'opposto, troppo integrale, troppa dieta, o non abbastanza vitamine e minerali».

Bellezza che parte dall'interno è la sua filosofia, perché tutto comincia dal cibo che si mangia...

«Assolutamente, ed è una scienza in sé. Un'alimentazione sana offre alle cellule le vitamine e i minerali di cui hai bisogno. La salute ti dà l'energia e l'abilità di goderti davvero la vita e di essere felice. Ha anche un impatto importante su un sonno ristoratore. Meglio mangi, meglio è, e diventi più bello».

QUESTIONI DI FAMIGLIA
Anna e Robert Lewandowski, attaccante del Bayern Monaco, sono sposati dal 2013: hanno due figlie.

Il credo «Sei quello che mangi» vale ancora secondo lei?

«Il cibo dovrebbe essere una miscela accurata di carburanti per il corpo. Mangiare bene è prima di tutto tutelare la propria salute. Per questo si devono scegliere prodotti naturali di alta qualità, poco raffinati e da agricoltura sostenibile. Nutrirsi di cibo sano vuol dire avere un corpo sano. La cura per l'organismo prima o poi si vedrà, ecco perché non bisogna mangiare sotto stress o con emozioni negative. Prendetevi il tempo di godere di un buon pasto. Sono convinta che il cibo sia una connessione importante tra le persone e le culture».

Ha lanciato la sua linea di cosmetica naturale, vegana, *Phlov by Anna Lewandowska*: come mai questo passo nel suo business?

«Tutto è iniziato per un mio bisogno personale. Sono una consumatrice esigente, perché anche nei prodotti cosmetici metto sempre la salute prima di tutto. È da molto che cerco prodotti vegani, naturali, con ingredienti di alta qualità, e allo stesso tempo efficaci sulla pelle. Una vera sfida. L'idea di creare il mio brand è venuta durante il percorso. *Phlov* combina tutto quello in cui credo: essere se stessi, essere naturali, stare bene, godersi la vita nel modo più spontaneo possibile».

Che cosa le chiedono più di frequente sui social?

«Come fare a trovare la motivazione. Ma arrivano anche tantissime domande sulle diete, sui programmi di training, sui problemi di sonno, come trovare l'equilibrio tra vita privata e lavoro. Passo molto tempo a rispondere, cercando di dare consulenza ed empowerment alle donne di tutto il mondo».

Cosa significa per lei essere un'icona di bellezza e di benessere, un punto di riferimento per molte persone che seguono i suoi consigli? Ha una grossa responsabilità.

«È la mia più grande sfida e il mio più grande piacere: è vero, ho tante responsabilità. Ma è sempre stata la mia passione, ogni cosa che faccio mi dà soddisfazione e gioia. Le persone che fanno esercizio con la mia app o comprano i miei prodotti sani sanno che io cerco i migliori ingredienti naturali possibili e che non li deluderò mai».

Come ritrova l'equilibrio se ha bisogno di rigenerarsi?

«Ho due momenti. Mi piace soprattutto l'inizio della giornata. L'attività fisica mattutina mi dà una sferzata di energia per tutto il giorno e funziona per la mia salute fisica e mentale. Mi piace iniziare in modo molto attivo. Ma adoro anche i momenti in famiglia con Robert e le ragazze. Quando possiamo stare tutti insieme mettiamo via i telefoni,

«LA SALUTE TI DÀ L'ENERGIA PER GODERTI LA VITA ED ESSERE FELICE. MEGLIO MANGI, MEGLIO È, E DIVENTI PIÙ BELLO»

Sven Simon/Ansa

FARE IL PIENO DI SPRINT

Una dieta bilanciata secondo Anna Lewandowska deve avere la giusta percentuale di macronutrienti: i carboidrati dovrebbero apportare dal 45% al 75% di energia (55% in media), i grassi tra il 20-35% e le proteine tra il 10-20%. Ecco le sue regole.

1. La colazione deve includere cibi proteici, per esempio uova o pesce, grassi sani come avocado, noci oppure olio di cocco e carboidrati complessi.

2. Per pranzo meglio pasti magri con pollame, cereali a chicchi grossi, o riso integrale. Un'insalata con sott'aceti rende il tutto più gustoso. E non dimenticare di insaporire con spezie come aglio, cannella, zenzero, peperoncino, che stimolano il metabolismo e danno un boost energetico. Il rosmarino, invece, migliora la circolazione, la concentrazione e combatte la fatica.

3. Per finire la giornata, a cena, meglio mangiare pesce magro, che è fonte di proteine, vitamine, minerali e grassi buoni, abbinato a verdure, come broccoli e spinaci.

4. Bere due litri di acqua al giorno stimola il metabolismo. Per migliorare il gusto si può aggiungere una fetta di limone, zenzero o foglie di menta. L'acqua di cocco è una eccellente alternativa: è ricca di elettroliti come magnesio, potassio, sodio, calcio e fosforo.

scherziamo e giochiamo tra di noi».

Chi è il suo esempio nella gestione quotidiana?

«La mia famiglia mi dà motivazione e soprattutto mio marito che è estremamente di supporto e una continua ispirazione. Siamo tipici guerrieri che devono continuamente fissarsi nuovi ambiziosi obiettivi. Credo sia la nostra natura di atleti».

Cosa significa per lei bellezza?

«È una parola con tanti significati. La vera bellezza è dentro di noi, su questo non ho dubbi. È la passione che ti guida, la storia che è dietro di te, le ambizioni e l'impatto che hai all'esterno. Ama te stesso e tutto andrà al posto giusto. Questo è il mio concetto di bellezza».

Il Covid l'ha cambiata in qualche modo?

«Sono convinta più che mai che dobbiamo tenere i nostri cari il più vicino possibile. Abbiamo bisogno di energia positiva, mai come in questo momento è importante essere circondati da persone che siano un'ispirazione e che si preoccupino per te».

C'è qualcosa che non farebbe mai in nome della bellezza?

«Non farei nulla di poco sano o che potesse far male al mio corpo. Sono fiera del mio corpo perché ha dato la vita a due ragazze meravigliose, perché mi ha permesso di conquistare medaglie e raggiungere risultati fantastici nello sport. È per questo che me ne prendo cura da dentro a fuori».

Quali insegnamenti vuole passare alle sue figlie?

«Sogna in grande, non rinunciare mai, resta nella zona d'amore e di felicità, aiuta e dai supporto agli altri».

LINFA DI VITA

Al pari di una collezione couture, esalta la bellezza assumendo svariate **FORME**. Per la Primavera/Estate 2021 l'acqua è in versione detox, spray e beauty booster, oltre che naturale. L'H_2O, del resto, non passa mai di moda

di
ILARIA PERROTTA

foto
XAVI GORDO

Trunk Archive

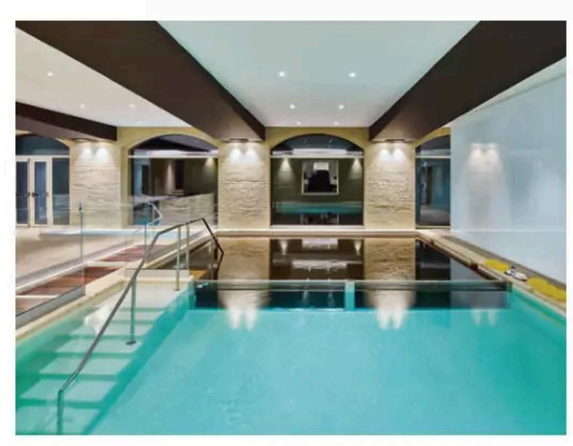
L'ultimo trend per chi ha sete d'attenzione? Andare in giro con maxi bottiglie da cinque litri. Lo fanno Kendall Jenner, Dakota Johnson, Lucy Hale e Chrissy Teigen che, invece di mostrarsi con costose it bag sotto braccio, avvistate con enormi borracce alla mano stanno ridefinendo l'idea di accessorio must have. Il concetto alla base è che i recipienti XXL spingano a bere di più durante il giorno, superando di gran lunga gli otto bicchieri d'acqua consigliati da sempre (la quantità che possono contenere è quasi il doppio) per regalare maggiori benefici all'organismo. Le celeb, infatti, sanno bene che una corretta idratazione quotidiana spazza via le tossine, è anti-aging, aumenta l'elasticità della pelle, previene il rilassamento cutaneo, tiene a bada acne e brufoletti, cancella il gonfiore dal contorno occhi, mantiene in equilibrio il pH epidermico, rende i capelli setosi e si prende cura delle unghie fragili. Insomma, una spa per una remise en forme totale. Non stupisce che, da qualche anno, tra le tendenze wellness che hanno conquistato dive e social ci sono le detox, acque aromatizzate con verdure, limone, frutta e/o aromi lasciati in infusione, dalla capacità depurativa; e poi le funzionali, arricchite di estratti vegetali, vitamine e sali minerali, tra le quali quelle addizionate con collagene, zinco e acido ialuronico (proposte da aziende leader nel settore come Vitasnella, San Benedetto e Sant'Anna), beauty drink a tutti gli effetti. La promessa è, infatti, oltre al preservare le cellule dallo stress ossidativo, una maggiore elasticità e tonicità dei tessuti in pochi sorsi.

ALLE TERME, IN TOSCANA

La Toscana è una vera *wellness land* che vanta il maggior numero di stabilimenti termali in Italia. Tra i tanti c'è quello di San Casciano dei Bagni, tra i Borghi più belli d'Italia, che con le sue 42 sorgenti termali è al terzo posto in Europa per portata d'acqua. Se si desidera trascorrere una vacanza deluxe, la destinazione è la Natural Spa di Fonteverde in cui scegliere tra una vasta gamma di trattamenti (*fonteverdespa.com*). E poi Chianciano, cittadina termale per eccellenza: alla Terme Sensoriali presso il Parco Acqua Santa si ha la possibilità di vivere 20 esperienze di benessere.

IMMERSIONE NEL BELLESSERE

Lontano dal caos metropolitano il suono dell'acqua che zampilla già rimette in pace col mondo. Non acqua qualsiasi, ma quella di Fiuggi, celebrata per i suoi benefit curativi dall'inizio del XIV secolo. Nota per la sua azione, è protagonista dei trattamenti di Palazzo Fonte Fiuggi, Wellness Medical Spa di 6.000 mq dedicati alla remise en forme. In stile Liberty, fondato nel 1913, meta di celebrità di ieri e di oggi in cerca di una pausa detox, omaggia sin dal nome il plus rigenerativo delle sue acque termali, base di partenza per ogni percorso proposto nella struttura, come l'idroterapico e il talassoterapico che sfruttano i vantaggi dell'acqua salina e naturale. Un vero e proprio tuffo d'idratazione e relax.



FONTI DI GIOVINEZZA

Veri e propri elisir di bellezza anche gli integratori solubili, tra i maggiori trend del 2021. Non ne possono fare a meno le sorelle Kardashian, Kate Hudson e Jennifer Aniston, testimonial di un brand americano che li produce. In Italia, invece, Herbalife Nutrition ha lanciato Collagene Skin, nutraceutico a base di Verisol, peptidi bioattivi del collagene con aggiunta di vitamine e minerali che contribuiscono dall'interno al benessere di corpo, unghie e chioma. In generale, dopo qualche settimana dall'assunzione di questi shot benefici, e seguendo uno stile di vita sano, la pelle è più plumpy, compatta e idratata.

Non solo da bere. Per una sensazione di immediata freschezza, soprattutto durante la stagione calda, l'acqua si nebulizza su viso e corpo. Parliamo delle water mist che dissetano e ricaricano in modalità express. Spesso a base di acqua termale, rinforzano la barriera cutanea e prevengono la perdita di liquidi. Come Hydrance Brume Mist di Avène che vanta la tecnologia Hydra-light-moisture, formulazione con minuscole gocce che incapsulano agenti idratanti di origine naturale. Leggermente profumata, perfetta da portare in borsetta, è un toccasana ultrarapido per secchezza e irritazione da mascherina. Mentre Uriage presenta la gamma EAU composta da crema, essenza, night mask e stick labbra il cui ingrediente principale è la particolare acqua termale che sgorga dalle Alpi francesi, ricca di oligoelementi e minerali che mettono in un angolo la disidratazione. Per vere e proprie assetate di bellezza.

«Se vi è una ***magia su questo pianeta***, è contenuta nell'acqua»

— **LOREN EISELEY**

Still life Federico Miletto, set design Cristina Dal Ben

NUVOLE D'IDRATAZIONE

1. Favorisce l'equilibrio del microbiota cutaneo e dona benessere: *Defence Acqua spray lenitiva* di **BioNike** (€ 12,50). **2.** Dalla texture iper leggera, con proprietà idratanti superiori a quelle dell'acido ialuronico: *Eau Thermale Essenza Illuminante all'Acqua* di **Uriage** (€ 19,90). **3.** Particolarmente delicata e multitasking, ideale per un boost d'idratazione: *Acqua Termale Spray* di **Avène** (€ 11,90, 300 ml). **4.** Con acqua vulcanica di Vichy dal potere rigenerante: *Antietà Minéral 89 Probiotic Fractions* di **Vichy** (€ 34,99). **5.** Con acido ialuronico puro, rimpolpa la pelle e agisce contro i raggi UV: *Hyalu B5 Aquagel SPF 30* di **La Roche-Posay**(€ 39,50).

IL SAPORE DELL'ACQUA

Con i microdrink di Waterdrop® si può aggiungere «gusto» alla più sana delle bevande e così bere di più. Il futuro? Per **MARTIN MURRAY**, co-fondatore e Ceo dell'azienda, sono i water cocktail di cui essere noi stessi i mixologist

di SILVIA PAOLI

CHE SETE
Sopra, Martin Murray, co-fondatore e Ceo di Waterdrop®. *A destra*, bottiglia e microdrink SKY, uno dei successi di stagione. *Sotto*, la gamma dei microdrink, gusti diversi anche da mixare tra loro. *www.waterdrop.it*

La missione: far bere più acqua e meno bibite malsane a più persone possibile. La strategia: rendere l'acqua più gustosa grazie a cubetti (microdrink) a base di veri estratti di frutta e piante e preziose vitamine. I risultati: 1 milione di clienti dalla creazione dell'azienda nel 2017. Per Martin Murray, co-fondatore e Ceo di Waterdrop®, la stagione estiva è quella ideale per idratarsi in modo sostenibile, ma anche divertente e *cool*.

Quale dei vostri microdrink è il migliore per far fronte alle esigenze e ai disagi dell'estate?

«Questa è una domanda davvero importante. Con l'arrivo dell'estate il nostro corpo dovrà affrontare tutti gli effetti del calore, come per esempio la ritenzione idrica. Può sembrare paradossale, ma la migliore risposta alla ritenzione è bere più acqua. Eppure, anche quando il caldo ci assilla, è difficile farlo. Tendiamo a consumare bibite, succhi di frutta. Ma è proprio l'acqua che può aiutare a ottimizzare la nostra resistenza! Questo è il motivo per cui, più che consigliare un gusto, direi piuttosto di trovare quello che piace di più e usarlo come stimolo per bere più acqua. I nostri microdrink sono realizzati con ingredienti naturali, sono senza zucchero, senza lattosio e vegani. In questo modo si beve davvero più acqua, godendo di tutti i benefici di una maggiore idratazione».

I Gen Z tendono a bere meno alcolici: i water cocktail sono il futuro dell'happy hour?

«Le bevande analcoliche, anche all'ora dell'aperitivo, sono una tendenza tra le giovani generazioni, ma non solo. Il benessere è una preoccupazione globale e intergenerazionale. Uno dei punti chiave dei nostri microdrink è che si possono mescolare tra loro. Molti clienti lo fanno regolarmente perché hanno capito che a loro piace quel certo mix di sapori diversi. Spero che Water bar colorati e pieni di microdrink diventino presto una realtà diffusa. Abbiamo notato che l'aperitivo con microdrink è già un fatto nei Paesi in cui siamo presenti: le persone stavano aspettando una bevanda sana, senza alcol, ma allegra per adottarla per l'happy hour. Con i nostri microdrink lo spettacolo è sia visivo sia gustativo. Anche i nostri accessori sono perfetti per questo momento: bicchieri, cannucce, vaschetta per i cubetti di ghiaccio costituiscono il set ideale per dare un tocco in più all'acqua e alla serata».

Il gusto Waterdrop® dell'estate è...

«Questa è una domanda difficile! Direi SKY, la nostra ultima edizione limitata dal sapore di maracuja, fragola-ananas e fico d'India. Ma chi lo sa? Forse il sapore dell'estate non è ancora uscito... Teneteci d'occhio».

© Stefan Fuertbauer

GUARDA IL FUTURO NEGLI OCCHI

5 X 1000 X 1 IL TUO **5 PER MILLE** PER GUARIRE **UN BAMBINO IN PIÙ** DALLA LEUCEMIA, PER GUARDARE IL FUTURO NEGLI OCCHI DI MEDICI, RICERCATORI E GENITORI.

ANNOTA IL CODICE FISCALE:

9 7 0 1 5 9 3 0 1 5 5

www.comitatomarialetiziaverga.it

Comitato Maria Letizia Verga
PER LO STUDIO E LA CURA DELLA LEUCEMIA DEL BAMBINO
ONLUS

IL RICHIAMO DEI SENSI

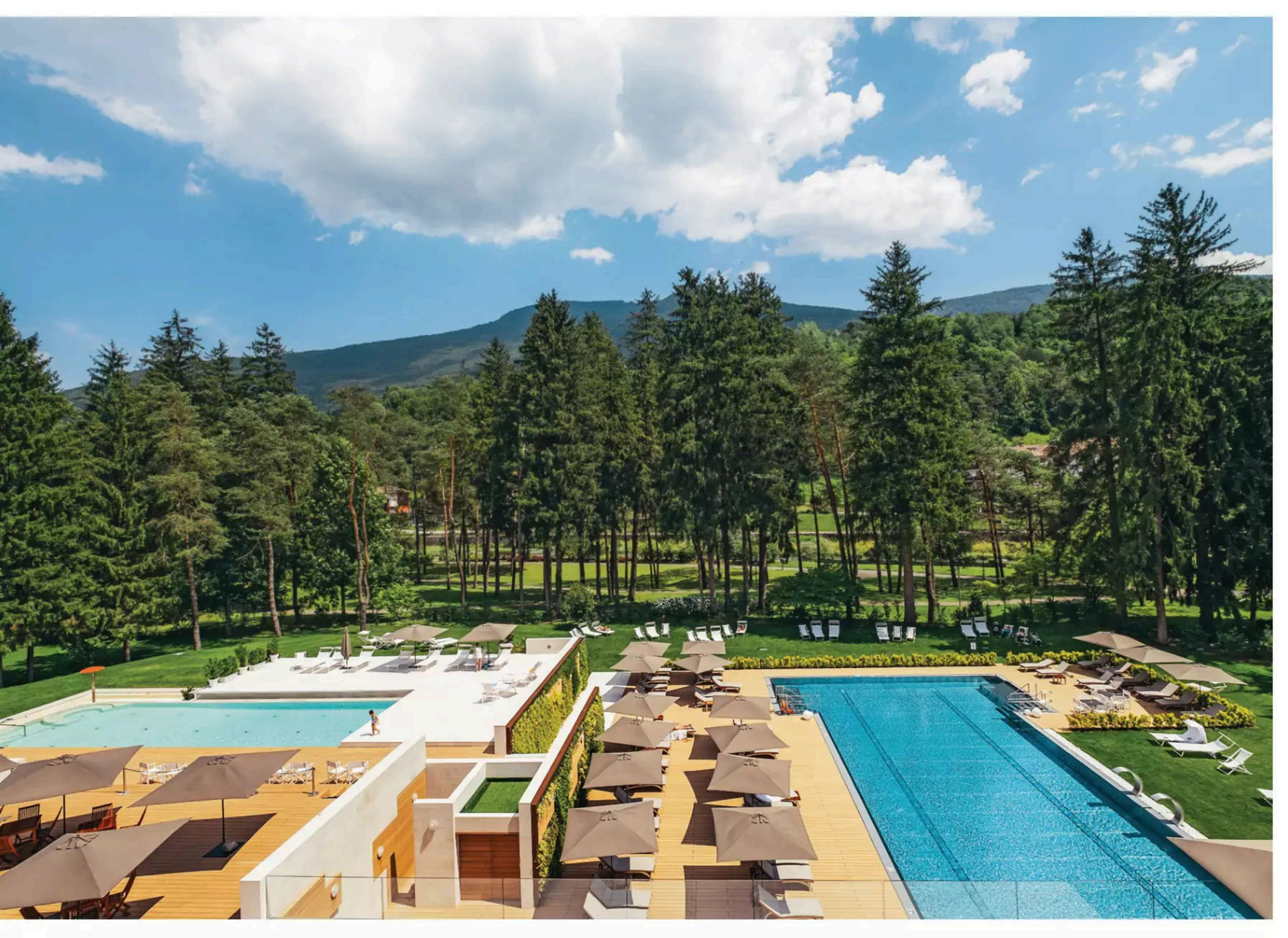
Coccole con VISTA

Tremila metri quadrati di spa a Chamonix, al cospetto delle cime più alte d'Europa: QC **Termemontebianco** ci offre un viaggio multisensoriale che spazia dalla contemplazione del ghiacciaio dei Bossons dall'infinity pool, al percorso interno tra cascate, biosaune e stanze del sale. Un'esperienza di totale distensione che merita di essere condivisa. Il *Massaggio di Coppia* da 50 minuti è l'occasione di abbandonare i pensieri e godersi insieme un'autentica esperienza di relax, tra candele profumate e sfioramenti decontratturanti (*shop.qcterme.com, € 172*).

Sarà l'estate del «tornare a casa». Detto così potrebbe suonare controintuitivo se non allarmante, dopo un anno di reclusione domestica. Ma se per *casa* intendessimo uno spazio intimo in cui troviamo riparo (come vuole l'etimologia della parola) ed energia, allora i confini fisici si dissolverebbero e la nostra *casa* diventerebbe un concetto fluido applicabile al corpo come luogo del respiro, del sogno. Una dimensione da ricercare lontano dalla città, magari nell'ombra dei boschi, tra le cime delle montagne, dove il richiamo all'essenzialità e alla riscoperta dei sensi è forte e vitale. E anche salutare, come dimostrano nuove ricerche sulla *Forest fullness*, la pratica meditativa di immersione nel verde che ha il potere di innalzare le difese immunitarie, contrastare la produzione di cortisolo nel sangue e non da ultimo di riconnetterci alla Terra e alla nostra natura di passeggeri del creato. È tutto nero su bianco in un recente studio condotto dal Club Alpino Italiano in collaborazione con l'Istituto per la BioEconomia del Consiglio Nazionale delle

Respirare a pieni polmoni, camminare a piedi nudi, riempirsi gli occhi di orizzonti: in una parola, **RICONNETTERSI AL MONDO**. Sarà l'estate della riscoperta di se stessi a tutto tondo, attraverso il piacere olistico, fatto di immersioni nella natura e relax assoluto nelle più belle spa dell'arco alpino

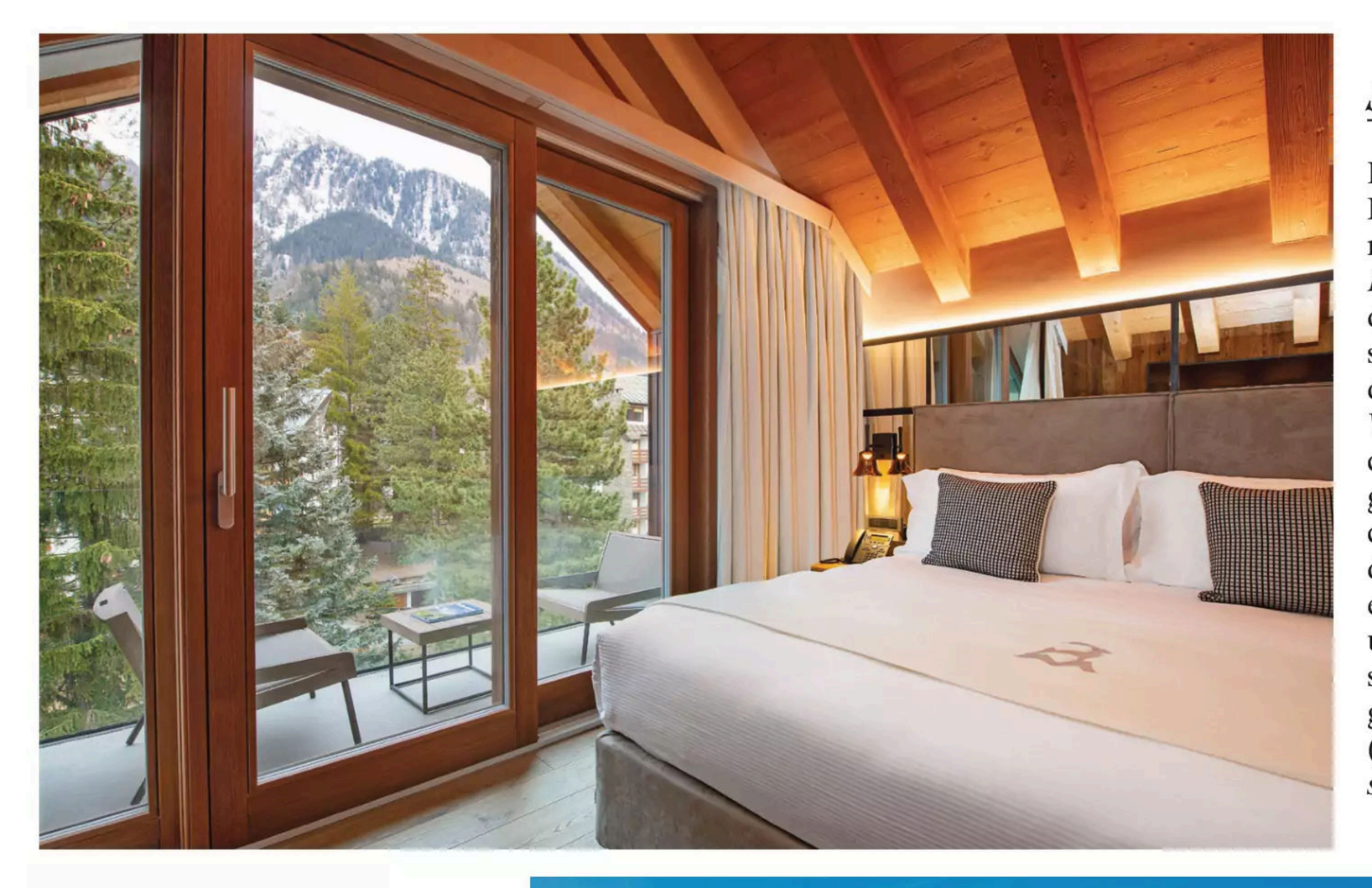
di ROSSELLA FIORE



Dolci ACQUE

Per la pelle, per i polmoni e per i muscoli: l'acqua della spa **Grand Hotel Terme di Comano** onora la dicitura *salus per aquam.* Immerso in 14 ettari di parco nelle valli Giudicarie del Trentino, è il luogo ideale per rigenerare il corpo e la mente grazie a percorsi estetici e medicali improntati sul benessere respiratorio e dermatologico. L'acqua termale di Comano è indicata per la cura e la prevenzione dei disturbi delle alte e basse vie aeree, e per lenire e idratare anche le pelli più delicate. Da provare la linea cosmetica termale in vendita nella spa (*termecomano.it*).

Ricerche e il Centro di Riferimento Regionale per la Fitoterapia presso l'ospedale Careggi a Firenze, che ha confermato il potenziale terapeutico delle immersioni nel bosco. Benefici che si moltiplicano se nel verde è addirittura possibile soggiornarvi, magari facendosi coccolare con trattamenti ispirati al *genius loci*, una prerogativa di molti degli hotel spa dell'arco alpino italiano che hanno rivisto l'offerte estiva all'insegna della disconnessione dalla frenesia cittadina e alla riconnessione a se stessi e all'ambiente circostante attraverso i sensi. Olfatto e tatto in primis, i più vessati in questo ultimo anno. Dai massaggi con oli essenziali per allentare le tensioni alle passeggiate a piedi nudi nel bosco, dalle attività outdoor per tutta la famiglia al *longevity check-up* per scoprire lo stile alimentare più adatto al nostro corpo, e ancora allo *sleep coaching* in alta quota per recuperare il sonno (e i sogni), fino alla riscoperta del beato *otium*, il dolce far niente al cospetto di vette millenarie guardianedel silenzio e testimoni della felicità di essere vivi proprio *qui e ora*.

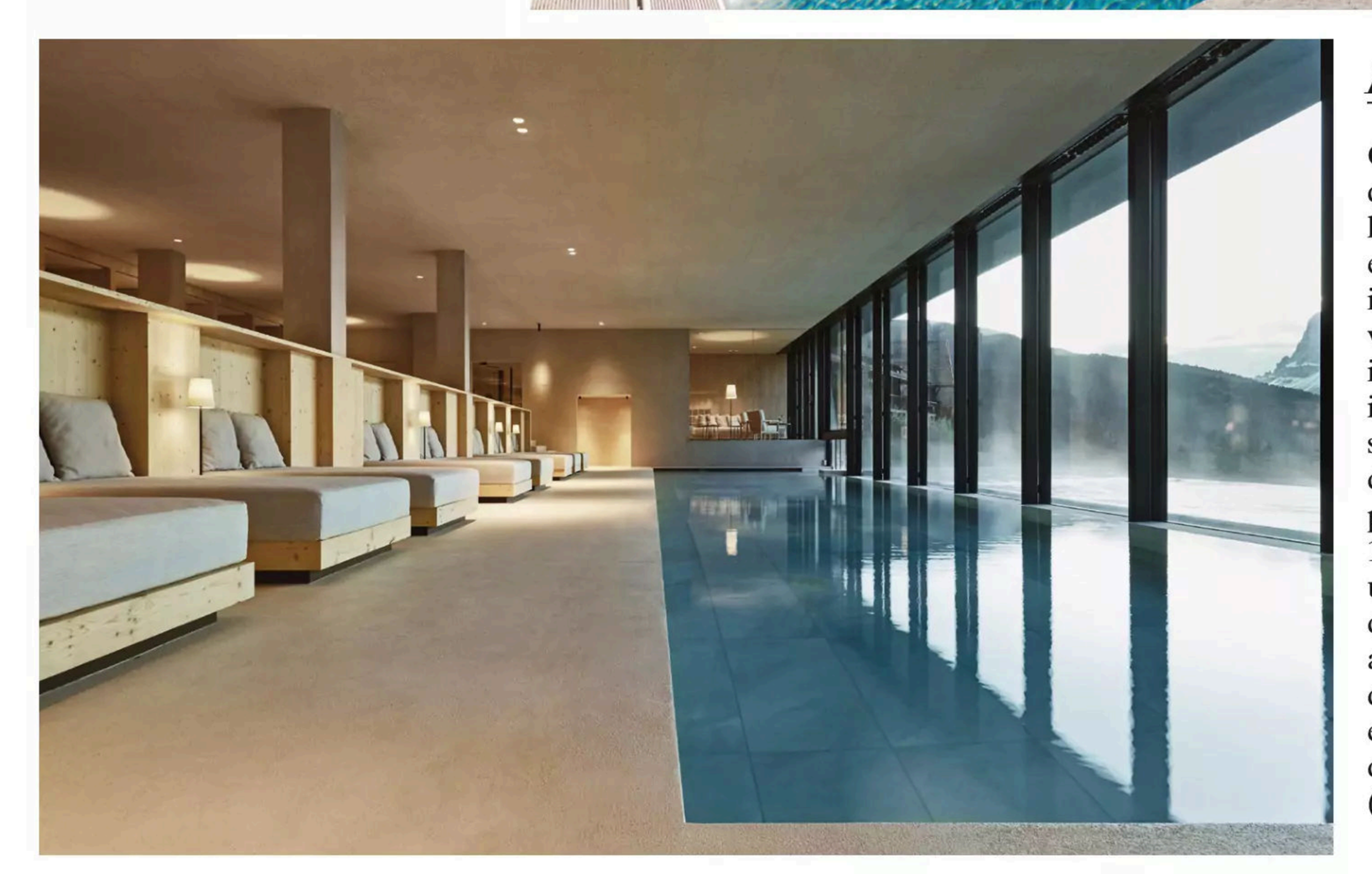


Slow FLOW

Lavorare ammirando il Monte Bianco innevato e a fine giornata regalarsi un'esperienza di *Forest Bathing* nei pressi dell'hotel è uno degli scenari possibili tra quelli su misura proposti da **Le Massif** di Courmayeur. Il pacchetto *Workotium* permette di lavorare comodamente dalla struttura grazie a una serie di facilitazioni, come l'accesso a un'area lavoro dotata di connessione Internet e stampante, e comprende anche un massaggio, ingresso libero alla spa e alla palestra, parcheggio gratuito e sconti sui trattamenti (*lemassifcourmayeur.com/offerte/smart-working-montagna*).

Relax ESPERIENZIALE

Il **Preidlhof Dolce Vita Resort** di Naturno, in Alto Adige, è pioniere nel *Transformational Wellness,* un nuovo concetto di ricerca del benessere che sposa l'aspetto edonico ed eudaimonico della vita, ovvero il piacere e la cura di sé, attraverso la scoperta di un nuovo lifestyle improntato sulla consapevolezza, anche alimentare, attraverso il Mindful Eating. Il tutto all'interno di una struttura dalla vista mozzafiato con 5 mila metri quadrati di area benessere sviluppati all'interno di una Sauna Tower di 6 piani con piscina a sfioro per rigenerare mente e corpo (*preidlhof.it*).



Immersione nel BOSCO

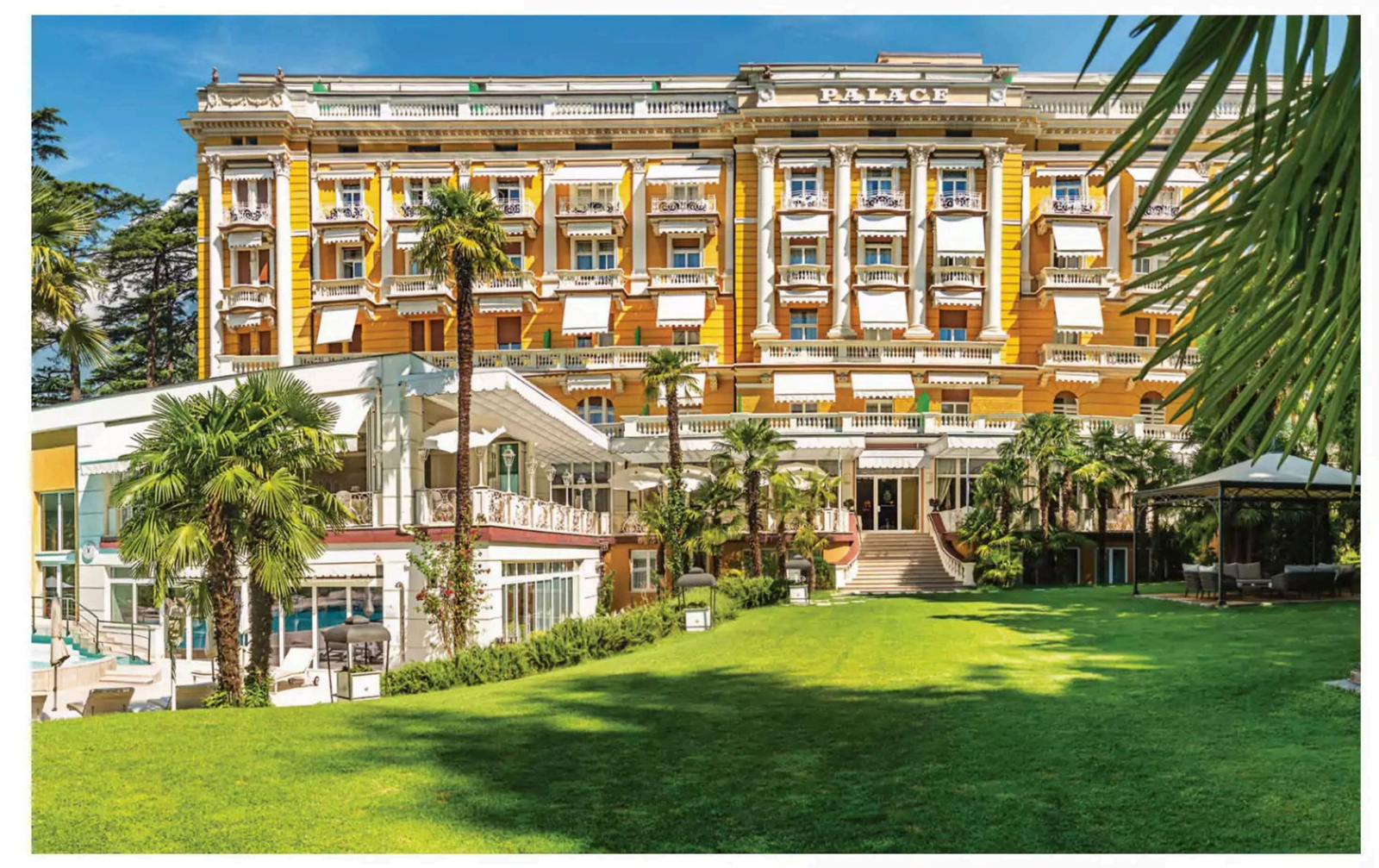
Con la sua spa di 2000 metri quadrati dalla quale contemplare la vetta della Plose e delle Dolomiti altoatesine, il luxury retreat **Forestis**, vicino a Bressanone, è il luogo ideale per un tuffo nel verde incontaminato nel quale sperimentare il Foraging, l'arte di raccogliere le erbe spontanee per l'alimentazione. Fino al 14 novembre 2021, è possibile usufruire del pacchetto speciale di tre notti con colazione e cena, accesso alla spa e alle lezioni di Wyda, lo yoga dei celti, e noleggio di zaino e bacchette da trekking a € 840 a persona (*forestis.it*).

*Sogni d'*ORO

Nel cuore ladino della Val di Fassa, in Trentino, l'**Olympic Spa Hotel** offre l'occasione di staccare dalla routine e di concentrarsi sulla qualità del proprio riposo. Il pacchetto *Olympic Sleep Experience*, per esempio, prevede il pernottamento in camera doppia, selezione personalizzata di cuscini, colazione *Plus* vitaminica, una consulenza con la Wellness Coach, un massaggio rilassante di 25 minuti con oli essenziali e tisane, e l'accesso alla spa con sauna finlandese agli aromi montani (a partire da € 290 a persona, *olympicspahotel.it*).

Formato FAMIGLIA

Nella Val di Fleres, tra le Alpi altoatesine, si trova il **Feuerstein Nature Family Resort**, la struttura ideale per trascorrere del tempo di qualità con i propri cari, in particolar modo con i piccoli di casa. A loro sono dedicati, infatti, programmi di attività outdoor, come rafting, trekking e mountain bike. E molto altro ancora: la *Mountain Spa* di 3000 metri quadrati prevede saune e piscine utilizzabili da tutti i membri della famiglia. Un'attenzione speciale è riservata anche alle future mamme con trattamenti specifici di total relax pensati per la gravidanza (*feuerstein.info/it*).



Rimettersi a NUOVO

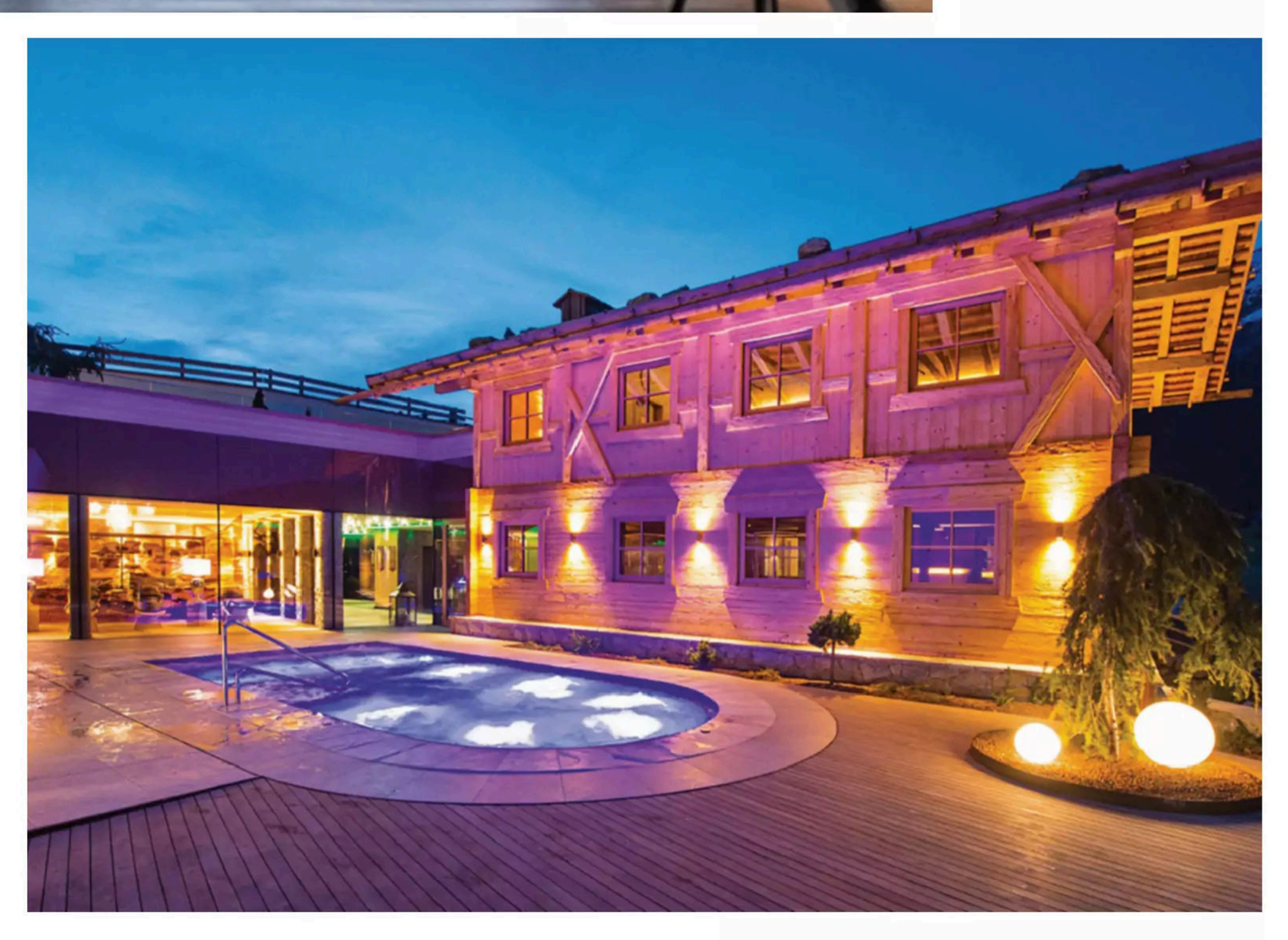
Il tempo destinato a ricaricare corpo e mente è quello meglio speso, soprattutto quando avviene in una struttura come quella del **Palace Merano**, un hotel a 5 stelle nel cuore della città ma immerso in un lussureggiante giardino all'inglese dotato di una spa di 6 mila metri quadrati consacrati a trattamenti e percorsi di rigenerazione energetica sotto la supervisione medica. Tra i molti proposti, da provare il *Revital Detox for Longevity*, fiore all'occhiello dell'offerta che punta allo studio di un piano alimentare, sportivo ed estetico anti invecchiamento da continuare anche a casa grazie alla consulenza del medical team (*palace.it*).

Un cuore VERDE

A 1.160 metri di altitudine, adagiato su un poggio panoramico che domina la Valle d'Isarco, vicino a Chiusa (BZ), il **Gnollhof Hotel** offre un'esperienza immersiva nel bosco circostante: tutte le suite, infatti, hanno una vista mozzafiato sulla vegetazione, così come la spa con piscina panoramica a sfioro. Il silenzio assoluto e la cucina tirolese d'eccellenza, accompagnata dai vini premiati con 3 bicchieri del Gambero Rosso, invitano a rallentare il ritmo e a godersi il proprio tempo immersi nella natura *(gnollhof.it)*

Forza MINERALE

A pochi chilometri da Vipiteno, nel cuore delle Alpi dello Stubai, in Alto Adige, il **Plunhof** è un eco hotel con vista sui ghiacciai e cime che sfiorano i 3000 metri. La *Spa Minera*, con laghetto naturale balneabile, sala yoga panoramica e percorso benessere, offre un wellness menu improntato sulle proprietà dei minerali della zona, come il trattamento *The Power of Stones* che prevede un impacco di terra essiccata al sole, con minerali e oligoelementi e un massaggio con le pietre a effetto caldo/freddo dal potere antistress (€ 139, *plunhof.it*).



«La montagna non è solo nevi e dirupi, creste, torrenti, laghi, pascoli. La montagna è un modo di *vivere la vita*»

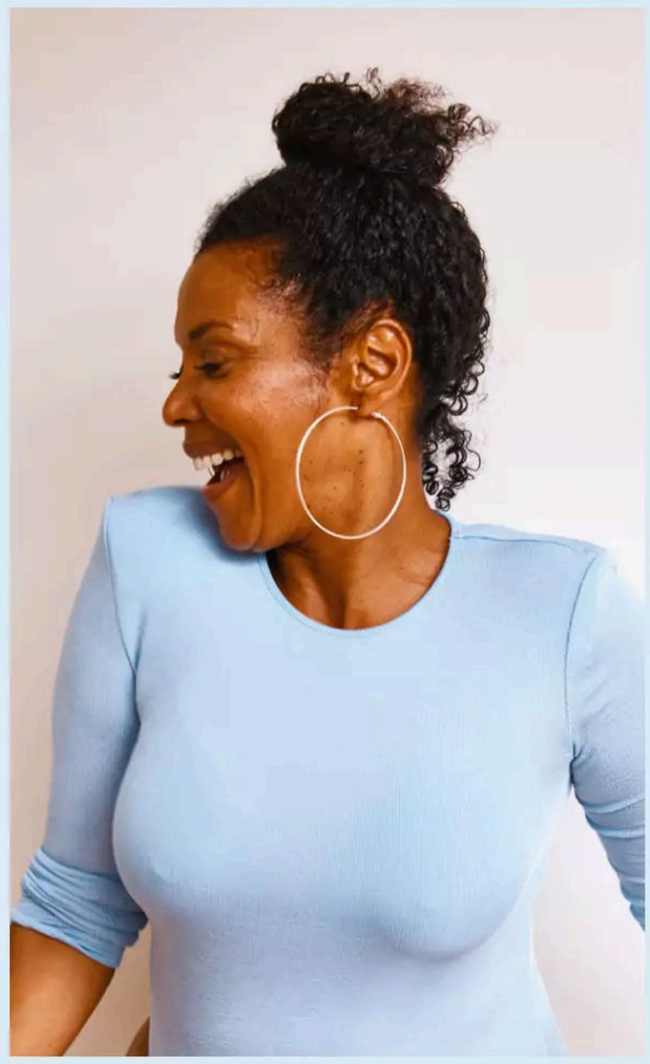
— PAOLO COGNETTI

Vuoi saperne di più?

SCOPRI QUI L'APPROFONDIMENTO

Favolosa come sei

Andare oltre gli stereotipi per Endosphères significa mettere in risalto una nuova bellezza, autentica e libera. Oggi è possibile grazie alla campagna «Be real, be fab» e a trattamenti non invasivi studiati per le esigenze di ogni donna



«La bellezza autentica è quella che fa star bene ogni donna e la rende unica e favolosa». A dirlo è Gianluca Cavalletti, Ceo di Endosphères, il brand Made in Italy da sempre alleato di tutte le donne che amano prendersi cura del proprio corpo senza ricorrere a metodi invasivi o rincorrere la perfezione stereotipata. La nuova campagna «Be real, be fab» è un'occasione per tutte coloro che vogliono riscoprire l'amore per sé stesse: «Abbiamo scelto donne che rappresentano modelli di bellezza differenti e personalità uniche», prosegue Cavalletti. «Questo permette alle nostre clienti di immedesimarsi in loro e sentirsi rappresentate. Le donne Endosphères sono donne di ogni età e nazionalità, mamme, sportive, studentesse, manager...».

Il trattamento Endosphères Therapy agisce su più livelli, stimolando la rigenerazione cellulare e andando ad agire proprio sugli inestetismi di corpo e viso, grazie alla Microvibrazione Compressiva. Si tratta di una terapia che, senza chirurgia, assicura risultati visibili sin dalla prima seduta. Endosphères è molto efficace per trattare la cellulite, per rimodellare la silhouette e rassodare anche parti più difficili come braccia e seno ed è altrettanto valida per trattamenti anti-età del viso. «È un programma unico, brevettato e 100% non invasivo», conclude il Ceo Cavalletti. «Inoltre, ogni percorso è completamente personalizzato: è la cliente che, insieme alla specialist, sceglie quello più in linea con le proprie esigenze e la propria fisicità».

- I trattamenti total body e viso di Endosphères sono di ultima generazione, unici e brevettati, e promuovono una bellezza reale e inclusiva che permette a ogni donna di sentirsi a proprio agio al di là di stereotipi irraggiungibili.

ALLENARSI A STARE BENE

Vanity Fair Trainer è la nostra nuova piattaforma digitale dedicata alla dieta, alla bellezza, alla salute del corpo e della mente. Con un obiettivo: amarsi di più

Il benessere psicofisico non è mai stato così importante come in questo momento storico. Le attente scelte alimentari che facciamo, l'impegno fisico che mettiamo nel mantenerci in forma, le strategie mentali che adottiamo per difenderci dallo stress, il modo in cui valorizziamo il corpo per far emergere la nostra bellezza naturale sono azioni destinate alla ricerca di un equilibrio generale che possa permetterci di vivere più a lungo e in salute.

Nasce per sostenere questo obiettivo *Vanity Fair Trainer*, piattaforma digitale che raccoglie idee, contributi dagli esperti, tutorial e appuntamenti mirati a promuovere abitudini e modelli di pensiero preziosi per la salute fisica, emotiva e mentale. Attraverso lezioni di yoga e meditazione, appuntamenti con nutrizionisti, webinar sulle nuove tendenze healthy, corsi di fitness e consigli beauty, *Vanity Fair Trainer* proporrà, con cadenza settimanale, articoli e video dedicati al benessere del corpo e della psiche.

Quattro le sezioni monotematiche di riferimento in cui saranno declinati i contenuti: **Mindfulness**, con consigli e tecniche per uno stile di vita improntato sulla serenità e sull'equilibrio mente-corpo; **Fitness**, per mantenersi sempre in forma con workout e programmi di allenamento efficaci e innovativi, suggeriti dai migliori trainer; **Alimentazione**, per compiere sane scelte nutrizionali in sintonia con le esigenze personali; **Beauty**, per informarsi sulle nuove tendenze e imparare a valorizzare al massimo il proprio splendore naturale. Dentro ogni sezione ci saranno anche le versioni on demand degli eventi in calendario, organizzati in live streaming con gli esperti. I primi in programma? Un appuntamento di Reformer Pilates, in collaborazione con Virgin Active, e un talk sull'alimentazione legata al benessere con il food&fitness influencer Davide Campagna, in collaborazione con Sojasun. E c'è di più: sfogliando questo numero e individuando i QR Code in alcuni articoli si avrà accesso diretto agli approfondimenti sulla piattaforma digitale.

Dal 23 giugno, appuntamento con il nuovo *Vanity Fair Trainer*, quindi. Stay tuned!

Vuoi saperne di più?

SCOPRI QUI IL NUOVO VF TRAINER

Shutterstock

MY

ARBOR

PLOSE WELLNESS HOTEL

Pure pleasure and relaxation · in the trees ·

My moment

MY-ARBOR.COM

VA ORA *in* ONDA

di SILVIA PAOLI

DA VEDERE
La campionessa americana **Carissa Moore**, originaria di Honolulu, Hawaii, e attualmente numero 1 al mondo, si batterà per il titolo olimpico dal 25 luglio al 28 luglio sulla spiaggia di Tsurigasaki, Giappone.

Potrebbe essere suo il primo oro alle Olimpiadi nel surf. L'arte di cavalcare l'onda è infatti per la prima volta ammessa alla competizione olimpica e lei, Carissa Moore, 28 anni, dalle Hawaii, è una delle favorite, essendo stata campionessa mondiale per 4 volte e, al momento, numero 1 al mondo. Appuntamento il 25 luglio, sulle spiaggia di Tsurigasaki, a circa 100 km da Tokyo, per vedere in azione lei e la rivale di sempre, l'australiana Stephanie Gilmore. Carissa, originaria di Honolulu, ha frequentato la Punahou High School (la stessa di Barack Obama) e ha iniziato le competizioni da professionista nel 2010. Nel 2018 ha creato Moore Aloha, una fondazione che usa il surf come piattaforma di empowerment per ragazze: attraverso campi di surf e vita in comunità, si mira a sviluppare forza, consapevolezza e solidarietà. Il surf come stile di vita e di competizione è anche il focus di *The Ultimate Surfer*, il talent show che vede sfidarsi 14 surfisti emergenti per guadagnare l'accesso al WSL Championship Tour. In onda sull'emittente americana ABC dal 23 agosto, ha come inviato speciale un'altra leggenda del surf: il pluricampione Kelly Slater.

© Ben Thouard/Red Bull Content Pool

NATURE'S BOUNTY

COLLAGENE

Capelli Pelle Unghie

Vestiti di nuova luce

con la deliziosa gommosa all'aroma di bacche miste!

Disponibile presso i Rivenditori quali Farmacie, Parafarmacie ed Erboristerie

Gli integratori alimentari non vanno intesi come sostituti di una dieta variata ed equilibrata e di uno stile di vita sano.
Non superare la dose giornaliera raccomandata.

Consulta il sito naturesbounty.it per il Retailer più vicino a te

800 -127905

Numero Verde gratuito per info scientifiche
Dal Lunedì al Venerdì: 9.00 - 13.00 / 14.00 - 18.00

GREEN REMEDIES natural products

LANCASTER

LIVE WITH LIGHT

SUN SENSITIVE

AMPIA PROTEZIONE SOLARE

Anche le pelli sensibili
possono ottenere una delicata abbronzatura dorata.

Lancaster, da 70 anni pioniere internazionale nello studio della luce del sole, offre la sua più ampia protezione che affronta il 100% dello spettro solare. Garantisce una abbronzatura luminosa anche alle pelli sensibili con il Tan Activator Complex, preservandole da rossori e irritazioni cutanee grazie al Sunsicalm Complex.

In formule clean & rispettose degli oceani, con texture altamente sensoriali e leggere.

92% Ultra-facile da applicare e stendere[1]
92% Rossori e irritazioni cutanee sono ridotti[2]
94% La pelle si abbronza gradualmente e delicatamente[3]

FULL LIGHT TECHNOLOGY:
AFFRONTA IL 100% DELLO SPETTRO SOLARE
UVB+ UVA + LUCE VISIBILE + INFRAROSSI

Scopri di più su LANCASTER
e il suo impegno clean & ocean friendly

Nessun prodotto solare può fornire una protezione totale dai raggi solari. L'eccessiva esposizione al sole è un grave pericolo per la tua salute.

[1] % di risposte positive su 50 donne Caucasiche subito dopo il primo utilizzo della gamma Sun Sensitive ad eccezione del Tinted Mattifying Fluid SPF50. [2] % di risposte positive su 50 donne Caucasiche dopo 2 settimane di utilizzo della gamma Sun Sensitive.
[3] % di risposte positive su 50 donne Caucasiche dopo 2 settimane di utilizzo della gamma Sun Sensitive ad eccezione del Kids Milky Spray SPF 50+.